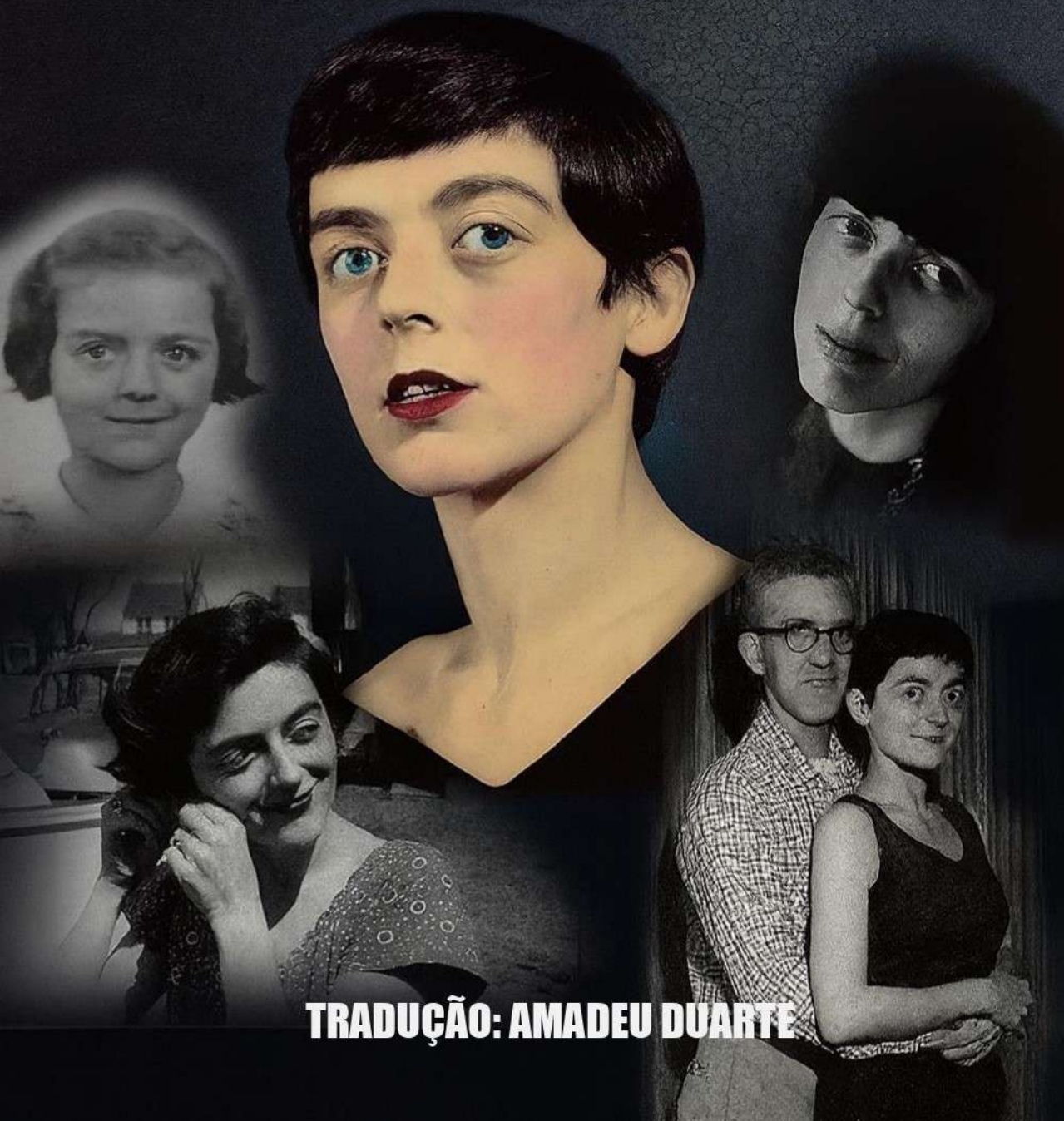
UM LIVRO SETH

NUNCA ANTES PUBLICADO

AS SESSÕES PESSOAIS

LIVRO UM



TRADUÇÃO: AMADEU DUARTE

SESSÕES PESSOAIS 1
THE PERSONAL SESSIONS
Livro 1 de
The Deleted Seth Material Sessions
15/11/65–06/12/71

© 2003 por Robert Butts
© 2016 por Laurel Davies Butts
Publicado por New Awareness Network Inc.
New Awareness Network Inc.
P.O. Box 192
Manhasset, New York 11030

As opiniões e declarações sobre questões de saúde e medicina expressas neste livro são da autoria do autor e não são necessariamente as do editor, nem por este endossadas. Essas opiniões e declarações não devem ser tomadas como substituto de uma consulta com um médico devidamente licenciado.

Design da capa: Michael Goode
Fotografia: Fotos da capa por Rich Conz e Robert F. Butts, Sr.
Edição: Rick Stack
Tipografia: Raymond Todd, Michael Goode

Dedico The Personal Sessions à minha esposa, Jane Roberts, que viveu os seus 55 anos com a maior criatividade e a mais valente coragem.
— Rob

Nota: Neste ebook, Rob Butts por vezes remete o leitor para rever material em páginas específicas. Essas referências aplicam-se apenas à numeração de páginas da edição comercial em formato trade paperback deste livro.

UMA NOTA SOBRE AS FOTOGRAFIAS DO DESIGN DA CAPA

Junho de 2003. Uma nota sobre as fotografias que Michael Goode usou no seu marcante design de capa para a série The Personal Sessions.

A fotografia central, a cores, da Jane, e as imagens inferiores à direita e à esquerda dela e minhas foram tiradas pelo meu pai, Robert F. Butts, Sr., em Sayre, PA, um ano ou coisa assim após o nosso casamento, em dezembro de 1954. A do canto superior direito, da Jane em transe para o Seth, foi tirada (entre muitas outras) por Rich Conz, fotógrafo do Emira, NY Star-Gazette, enquanto assistia à Sessão 508 em 20 de novembro de 1969. (Ver Volume 9 de The Early Sessions.)

Não sei quem fotografou a jovem Jane mostrada no canto superior esquerdo, mas ela guardou essa fotografia todos aqueles anos para eu a herdar aquando da sua morte, em setembro de 1984, quando tinha 55 anos.

O meu inventivo e versátil pai sempre tirou fotografias e, nos seus últimos anos, tornou-se profissional, fotografando muitos casamentos e outros eventos na zona de Sayre (e também o casamento da Jane e o meu, em casa do meu irmão mais novo, Loren, e da sua esposa Betts, em Tunkhannock, PA). Para ajudar o meu pai, a minha mãe, Estelle, ensinou-se a si própria a colorir à mão as suas fotografias a preto e branco, pois na altura não havia película a cores — e assim foi ela que coloriu o retrato da Jane. Agora interrogo-me: saberão os meus pais, há muito falecidos, e o Rich e o desconhecido fotógrafo da jovem Jane, todos eles, que a sua criatividade irá abrilhantar as capas de uma série de livros que dedico com tanto amor a eles, bem como à Jane e a cada leitor? Creio que sim, cada um à sua maneira.

— Rob

INTRODUÇÃO
POR ROB BUTTS

20 de setembro de 2002. Que estranho, pensei eu, enquanto me preparava para escrever esta introdução, que passariam 37 anos antes de eu começar a publicar esta série de sessões pessoais e excertos que tinham sido ditados pela minha esposa, Jane Roberts, para o Seth, a "essência de personalidade energética" por quem ela falava enquanto em estado de transe.

Ao revê-las, fico muito satisfeito por descobrir que estas sessões estão tão frescas, criativas e perspicazes como sempre foram. Falem da elasticidade do "tempo", como o Seth tantas vezes fazia! Quanto é que sabemos conscientemente, ou pensamos saber, acerca dessa qualidade ultimamente misteriosa dentro da qual construímos o nosso universo, o nosso planeta, a parcela mais ínfima de cada um de nós, mental ou física, em cada momento das nossas vidas?

Esse universo inelutável no qual nadamos tão belamente dia e noite, um que, segundo o Seth, também criamos — e tudo de uma vez, nada menos! Como o Seth nos disse na Sessão 20, em 23 de janeiro de 1964: "O tempo e o espaço, caros amigos, são ambos padrões de camuflagem; portanto, o facto de os sentidos interiores poderem conquistar o tempo e o espaço não é, afinal, assim tão surpreendente. Para a mente com o seu subconsciente, e para os sentidos interiores, não há tempo nem espaço...." Se ao menos pudéssemos realmente apreender conscientemente aquelas qualidades inatas que tanto valorizamos e, no entanto, tomamos como

adquiridas! Penso que escrever esta introdução, então, é um comportamento basicamente intemporal.

Também penso que, a seu modo único, privado e público, a Jane explorou o tempo tão evocativamente quanto alguém alguma vez o fez. Uma afirmação imodesta, concedo, mas orgulho-me de ter participado na sua criatividade e ofereço a série As Sessões Pessoais como um testemunho do que ela procurou alcançar em todos os seus escritos — e alcançou de facto, na minha opinião.

Obviamente, esta introdução ficará incompleta. Será também bastante heterodoxa — mais parecida com uma série de reminiscências e associações livres, conscientes e inconscientes, avançando e recuando no tempo à medida que abordo conjuntos de ideias por vários ângulos, enquanto procuro aprender mais sobre a minha esposa ainda hoje, 18 anos após a sua morte. A morte da Jane pode ter sido física, mas ela continua viva, continua a oferecer perceções, continua a fazer-me esforçar por compreender e crescer enquanto lamento a sua partida. Ela morreu aos 55 anos. O que mais poderia ter realizado na nossa realidade de camuflagem se tivesse escolhido viver fisicamente, digamos, até mais uma década? Coisas maravilhosamente penetrantes, estou certo — e acredito que é isso mesmo que está a fazer, "onde agora se encontra".

Acho então que foi uma "coincidência" o facto de eu ter recebido as provas de página, ou galleys, para rever o Volume 1 de The Personal Sessions do editor Rick Stack em 5 de setembro de 2002, quando a Jane morreu no mesmo dia há 18 anos?

Não, penso que esse acontecimento aparentemente inócuo é mais um sinal de como esta realidade que todos estamos a criar em conjunto funciona de modo frequentemente misterioso — e frequentemente ignorado.

Alguns discordarão da minha premissa sentida, e é seu direito, claro. Mas, depois de trabalhar com a Jane e os muitos aspetos complexos e interligados do material de Seth que ela produziu durante mais de 20 anos, deixei de acreditar no "acaso" ou na "coincidência". Humildemente sustento que, de algum modo, algures, existem conexões, intuições, sussurros e gritos e factos que proclamam a profundidade e o ser da nossa realidade maior, a sua independência das nossas ideias conscientes comuns de espaço e tempo. Cada vez mais, mas especialmente desde a morte da Jane em 5 de setembro de 1984, tenho tentado estar aberto àquelas relações fascinantes e intermináveis que criamos individual e coletivamente, e assim vivemos com elas.

Assim, há vários anos pedi ao Rick que publicasse os nove volumes de The Early Sessions através da sua New Awareness Network, Inc. E agora, abro-me ainda mais à publicação, por ele, da série The Personal Sessions. À medida que este conjunto de sessões foi lentamente crescendo,

muitas vezes como partes "eliminadas" ou inéditas de sessões "regulares", a Jane e eu dávamos por adquirido que, por serem pessoais, assim permaneceriam. Cada sessão é obviamente pessoal, pois foi a Jane que as proferiu todas, mas agora estou a encorajar a intimidade geral destas sessões pessoais a procurar a sua própria liberdade íntima — e, claro, sei que fazer isto ajudará não só outros, mas a mim também.

Ainda assim, de vez em quando, nesta série incluirei sessões que também têm um conteúdo de índole mais virada para o exterior — mais parecidas com as sessões dos livros publicados do Seth da Jane. Volumes posteriores de The Personal Sessions incluirão também um livro inteiro que a Jane ditou para mim sobre o grande artista holandês do século XVII, Rembrandt Harmensz van Rijn. Esse livro nunca foi publicado. Não é um livro do Seth, mas um dos três livros de "visão do mundo" provenientes de pessoas altamente criativas nas artes a que a Jane sintonizou por sua conta como presentes para mim. Os outros dois são The World View of Paul Cézanne (1977) e The Afterdeath Journal of an American Philosopher: The World View of William James (1978). Quando chegarmos ao material do Rembrandt nesta série, apresentarei a minha interpretação do muito interessante material de visão do mundo da Jane.

Acrescento que nenhum desses livros enfatiza a reencarnação, nem qualquer alegação de que a Jane ou eu (ou ambos) tivemos ou temos relações psíquicas com qualquer um desse trio célebre. A minha esposa sabia simplesmente o quanto eu estava interessado nesses indivíduos muito criativos. Continuo a estar. Sei que estou em boa companhia com os muitos que foram e são alimentados pelas suas obras. Um exemplo pessoal: durante muitos anos levei ao meu lado, no banco da frente do meu velho Ford Taurus, uma edição de bolso muito usada de The Varieties of Religious Experience, de James. Sem vaidade, também sinto que as obras, as ideias, desses três são, à sua maneira, reminiscentes do material de Seth. (Não creio que alguma vez ocorresse à Jane fazer uma afirmação deste género!)

O meu objetivo, pois, passou a ser o de publicar toda a obra da Jane — ou pelo menos o máximo que me for possível — incluindo não só o material de Seth, mas também a sua poesia e a sua ficção e as suas notas e diários, para finalmente poder oferecê-la como um grande todo para estudo naquilo a que chamamos o "futuro". Pois, se toda a obra de uma vida não é conhecida, como pode o seu verdadeiro valor, em toda a sua complexidade humana, vir a ser conhecido? Por vezes penso que aprendo devagar: levou-me algum tempo a perceber, por exemplo, que as respostas ao material de Seth por correio e pessoalmente — e agora eletronicamente — são na realidade miríades de extensões desse trabalho, mostrando, em toda a sua variedade, as perguntas e respostas que ele suscitou e os efeitos benéficos

que teve em muitos dos que comunicaram desde que a Jane realizou a sua primeira sessão verdadeiramente dita a 2 de dezembro de 1963 — e nos que ainda o fazem. O correio, em qualquer forma, é ótimo! Raramente passa um dia sem que eu responda a cartas. Fico contente por fazê-lo, mesmo quando fico muito atrasado.

As amabilidades dos outros tornaram-se especialmente úteis em todos aqueles anos em que passámos pelas fases dos "sintomas" físicos da Jane, como lhes chamávamos — desde as nossas crescentes questões e tormentos emocionais sobre eles até ao sucesso e alívio e depois novamente ao tormento, vezes sem conta. Tudo isso, aprendemos gradualmente, revelou-se ser um dos grandes desafios que tínhamos criado e em que participámos, misturado como estava com os nossos outros sucessos e fracassos.

Os sintomas da Jane consistiam numa perda generalizada de flexibilidade — mal notória ao início, bastante inócua — que ao longo dos anos se foi tornando cada vez mais debilitante do ponto de vista físico. Acabou por ficar incapaz de andar.

Mas primeiro: um dia, no final de novembro de 1963, a Jane estava sentada à sua mesa de escrita na sala de estar, enquanto eu ia pintar para o meu ateliê na parte de trás do apartamento. Muitas vezes seguíamos esta rotina quando não precisávamos de sair de casa. A minha mulher gostava de sintonizar uma estação de rádio que passava música clássica enquanto trabalhava; mantinha o volume baixo o suficiente para não me incomodar. Ao fim de algum tempo, nesse dia em particular, percebi que estava tudo quieto — demasiado quieto — lá fora, na sala.

Quando fui ver o que a Jane estava a fazer, fui recebido com a sua conquista decisiva — uma que, para dizer o mínimo, viria a trazer desafios muito inesperados e crescimento nas nossas vidas: a Jane ergueu um molho de folhas de máquina de escrever onde tinha rabiscado, com uma caligrafia grande, um ensaio que lhe surgira tão depressa quanto o conseguira escrever: O Universo Físico como Construção de Ideias. Ela não sabia de onde viera a obra, como a produzira. Sentira-se como se estivesse fora do corpo parte do tempo, lá fora, no telhado do alpendre do primeiro andar, a olhar para si própria. "O que é que isto significa?", perguntou, enquanto o discutíamos. Estava exultante, intrigada, cautelosa, a interrogar-se sobre as suas ideias — por exemplo, a de que, basicamente, cada um de nós cria a sua própria realidade nos termos mais íntimos.

Ela, claro, estava muito familiarizada com o papel espontâneo que o seu eu criativo desempenhava quando escrevia, sobretudo poesia. Mas isto? Viríamos a aprender que o ritmo, consciente mas intuitivo, das suas realizações era cuidadosamente doseado pela sua psique: apenas tanto de

cada vez. Nos primeiros dias depois de eu finalmente perceber o que a Jane estava realmente a dizer no seu ensaio, não consegui aceitar a ideia de que cada um de nós, literalmente, de facto, cria a sua própria realidade. O pensamento convencional simplesmente não podia, não queria aceitar isso, disse eu, embora não me considerasse um pensador convencional. Mas a sua descoberta estabelecera a agenda para as nossas vidas por vir: construção de ideias, sem dúvida!

Muito pouco depois dessa revelação inicial, a Jane e eu começámos as sessões propriamente ditas quando nos sentámos com um tabuleiro Ouija em 2 de dezembro de 1963. Ver o Volume 1 de As Sessões Iniciais. Nada de "coincidência", essa progressão psíquica e psicológica, de um dispositivo popular fácil de usar para algo muito mais pessoal e abrangente como a construção de ideias. No entanto, o tabuleiro desempenhara o seu papel. Pode até dizer-se que o conhecimento intuitivo básico da Jane sobre a construção de ideias nos levou a usar o tabuleiro em primeiro lugar.

Tínhamos pedido o tabuleiro emprestado ao nosso senhorio, James Spaziani, que não tinha tido qualquer sucesso a usá-lo com a família. Mais tarde, acabaria por no-lo dar. O Jimmy (falecido há muito) era um senhorio afável e expansivo e um empresário de restauração que vivia com a mulher e três filhos no segundo andar do antigo estábulo de cavalos e casa de carruagens convertido, nas traseiras do prédio de apartamentos de que era proprietário, no n.º 458 da West Water Street, onde a Jane e eu vivíamos. Era também proprietário de um conhecido restaurante com pista de dança em Elmira, o Lib's Supper Club, que a minha mulher e eu frequentávamos antes do aparecimento dos seus sintomas. O Jimmy era o chefe de cozinha do Lib's. Por muito ocupado que estivesse, recebia-nos sempre com agrado quando entrávamos na cozinha para dizer olá.

A Jane lera sobre o tabuleiro Ouija e manifestara um interesse casual, mas não tentara obter um; nem havia fornecedor local. Que comunicações conscientes e inconscientes, perguntávamo-nos, a levaram a falar do tabuleiro ao Jimmy? Que espécie de "coincidência" foi essa, afinal? Entre todos os apartamentos para alugar em Elmira, por que motivo escolhera a Jane aquele? Foi ela que encontrou o apartamento. Veio comigo para Elmira depois de eu ter começado a trabalhar para a empresa de cartões de felicitações, a Artistic, para procurar um lugar para nós, de modo a podermos mudar-nos de Sayre e poupar o tempo e a despesa de fazer 30 milhas por dia, cinco dias por semana. Encontrou o apartamento vago n.º 5, no 458, no primeiro dia de procura. Quando a fui buscar depois do trabalho, levou-me até ao apartamento, e ficou decidido. O Jimmy já há muito perdera o interesse por fenómenos psíquicos.

Na verdade, teve de desenterrar o tabuleiro do seu sótão atulhado para no-lo dar. E, no entanto, investigara inicialmente o tema e, depois de Construção de Ideias, a sua oferta pôs-nos a andar sem sombra de dúvidas. Nem sequer tivemos de encomendar um tabuleiro!

Tê-lo-íamos feito por nossa iniciativa? De que outra forma poderiam as sessões ter começado — teria a Construção de Ideias da Jane levado a isso, tal como viemos a conhecê-las? Até onde, no tempo de camuflagem, se deve tentar traçar tais ligações?

No tabuleiro, a minha mulher alcançou, com alguma trapalhice, uma personalidade chamada Frank Watts, um professor americano que nos disse ter morrido em 1931. Deu-nos respostas muito breves, hesitantes e por vezes desconexas durante as três primeiras sessões com o tabuleiro. No entanto, nessa terceira sessão, Frank Watts disse-nos que a Jane tinha "Demasiada agressão". Que tinha sido "Médium." numa vida anterior, que a sua atual "Timidez tem raízes de raiva." de "Ódios anteriores não resolvidos.", que "Deve conquistar agora." Quando lhe perguntei acerca desses ódios não resolvidos, respondeu: "Não é permitida informação direta."

É fácil notar, em retrospetiva, que tais observações eram pistas, indicações claras ou projeções de, pelo menos, possíveis problemas que precisaríamos de explorar em profundidade, mas todo o assunto do tabuleiro era tão novo para nós que, na nossa inexperiência, não sentimos urgência em, pelo menos, tentar fazê-lo. Não tínhamos experiência em que nos apoiar.

Teria o Seth cooperado numa tal empreitada? Nem nos ocorreu perguntar, à Jane e a mim. Fomos além da "Timidez tem raízes de raiva." de Frank Watts. O Seth anunciou a sua presença na sessão seguinte, a quarta: "Prefiro não ser chamado Frank Watts. Essa personalidade era bastante sem colarinho (como foi soletrado no tabuleiro)." E ainda: "Fui Frank Watts para aprender humildade."

Assim, com o nosso consentimento evidente e a grande variedade dos seus discursos muito inteligentes e fluentes, o Seth tornou-se a entidade desencarnada que falou através da Jane durante os 20 anos e oito meses seguintes. Essa "essência de personalidade energética" fez o seu melhor, sempre honestamente, estou certo, para ajudar a minha mulher, tanto quanto era capaz, mas também, como vim a acreditar, tanto quanto lhe era permitido. Não só por causa dos intensos medos iniciais da Jane nesta vida, julguei eu, mas também por causa de vidas passadas, como indicara Frank Watts. Quão invulgar, pensei eu enquanto registava as sessões na minha estenografia caseira, que os conflitos exibidos entre as duas partes

principais da sua imensamente criativa personalidade fossem tão abertos, mesmo tendo ela o potencial para ajudar tantos outros. E ajudou.

A Jane vivia os seus desafios tal como cada um de nós o faz, e os seus esforços estavam indissoluvelmente ligados ao mundo, ao mesmo tempo que, eu tinha a certeza, estávamos a criar as nossas versões humanas da Terra e da sua própria realidade. Isto ensinou-nos que, mesmo com os talentos da Jane, havia mais, sempre mais, a criar e a aprender. Que excitante e frustrante ao mesmo tempo! Com toda a modéstia, parecia haver muito que podíamos fazer, sentir, desejar, oferecer aos outros.

O nosso correio por si só começou a falar volumes escritos, quase sempre de forma aprovadora, que nunca tínhamos antecipado. Como poderíamos saber que isso aconteceria? Tal como outros pormenores das nossas experiências por vir, muitos ainda nos eram desconhecidos a níveis conscientes — teríamos sido incrivelmente sábios se o tivéssemos sabido tudo de antemão! Tal como cada um de nós, a Jane, enquanto criatura física, ainda tinha de percorrer os seus caminhos literais rumo à experiência e ao conhecimento.

Durante a sua jornada (e a minha) ajudei-a a publicar 19 volumes do material de Seth, de ficção e de poesia e, desde a sua morte em 1984, já acrescentei mais 12 até agora, incluindo este primeiro volume de The Personal Sessions. Tenho a certeza de que a Jane sabe o que estou a fazer e se identifica com a pungência que sinto ao iniciar esta mais recente aventura editorial. Essa mesma pungência enriquece o valor deste empreendimento de longo prazo para mim e, espero, também para os outros.

Estou agora casado com uma senhora muito bonita, inteligente e bastante mais jovem, que, à sua maneira única, me oferece amor, ajuda e reforço inestimáveis. Muitas vezes sinto que a Laurel Lee Davies, natural do Iowa, que veio ter comigo da Califórnia em 23 de agosto de 1985, 11 meses após a morte da Jane, ajudou a transformar-me. Nada de coincidências nisso! Depois de termos trocado correspondência durante algum tempo, telefonei à Laurel em 2 de fevereiro de 1985. Encontrámo-nos na casa da colina, em Elmira, em 25 de agosto desse ano.

Desde o princípio a nossa relação pareceu perfeitamente natural, como se sempre nos tivéssemos conhecido. (Sentimos relações reencarnacionais, mas ainda não as explorámos.) A Laurel ajudou a revitalizar-me; os nossos anos juntos têm sido plenos, criativos e produtivos — e sim, por vezes controversos. Mas ela ajudou-me sempre, tal como, espero, eu a ajudei a ela. Continuo espantado com os desafios que dois seres humanos podem criar e resolver para si mesmos dentro da inconcebível beleza e mistério do

Tudo O Que É. Cada um de nós irrompe em criatividade enquanto o Tudo O Que É nos concede o privilégio supremo de o fazermos — e assim, creio, se surpreende a si mesmo constantemente.

Os dias de camuflagem passam com uma velocidade abençoada enquanto a Laurel e eu os saboreamos em todas as suas complexidades. A nossa viagem conjunta prossegue com novos insights, novos desafios, novos entendimentos. Casámo-nos em 31 de dezembro de 1999. Obrigado, Laurel. Amo-te.

Registei que muitas das sessões nesta série pessoal não serão completas, mas excertos suprimidos de sessões publicadas. Ao longo dos anos, muitas vezes a Jane e eu tentámos equilibrar a matéria das sessões, à medida que o Seth procurava ajudar-nos da forma que fosse. Esta abordagem incluía o que eu achava que a Jane lhe permitia dizer.

Esse formato global desenvolveu-se, então, a partir das necessidades, capacidades e permissões dos três de nós — dois físicos, um não físico. À medida que as sessões se acumulavam e os livros eram publicados, esse equilíbrio entre material público e privado passou a parecer bastante natural; tornou-se, na verdade, outra parte das capacidades da Jane que foi tão criativa, à sua maneira, como qualquer outro aspeto das sessões: se as sessões pessoais estavam disponíveis, por que não aproveitá-las? Muitas vezes ajudaram muito, como o registo mostrará na minha tentativa de publicar todo o material de Seth. A Jane, assim, cresceu em mais do que um sentido ao mesmo tempo.

Isto parece óbvio em retrospetiva. As suas inúmeras capacidades também se revelaram nas aulas de ESP que manteve de 1966 a 1975, com algumas reuniões informais depois disso. Quando terminar estes volumes de sessões pessoais, publicarei, com a New Awareness Network do Rick Stack, as transcrições de muitas dessas reuniões sempre hilariantes, incrivelmente ativas, cheias de gente e barulhentas: repletas de sessões do Seth, diálogos entre membros, réplicas e perguntas que irrompiam nessas aulas semanais que a Jane dava na pequena sala de estar do nosso apartamento. Eu não assistia à maioria delas. Habitualmente, na noite da aula, à terça-feira, eu isolava-me no meu estúdio, na parte de trás do nosso apartamento do segundo andar, datilografando, a partir das minhas notas, a sessão que a Jane tinha feito para nós os dois na noite anterior; depois ficava em dia para a sessão de quarta-feira à noite que se avizinhava.

Muitas vezes conseguia ouvir um Seth potente através de duas portas fechadas. E, como aprendemos mais de uma vez em tempo quente, também conseguiam vizinhos e transeuntes na West Water Street, quando as nossas

janelas estavam abertas. Mas essas ocasiões eram relativamente menores: considerem a situação dentro de casa!

Há muito, os três andares da velha casa, uma típica "mansão" do virar do século, na rua principal a três quarteirões a oeste do centro comercial de Elmira, tinham sido convertidos em oito apartamentos. Todos estiveram continuamente ocupados durante os 15 anos em que a Jane e eu (e o Seth, nos últimos 11 desses anos) lá vivemos. A rotatividade era baixa, e conhecíamos a maioria dos outros inquilinos, embora não mais do que um ou dois, em qualquer momento, tivessem a mínima noção do que andávamos a fazer com, primeiro, as sessões e, depois, a adição das aulas de ESP. Ainda hoje mantenho correspondência com dois desses "ex-inquilinos" — amigos leais, sem dúvida!

Ainda me envergonha, também, contemplar o barulho impiedoso que a Jane, o Seth e os seus alunos faziam depois de as aulas começarem em 1966. Os pavimentos e tetos da velha casa não eram à prova de som. E, em retrospetiva, sinto-me apologético e grato por, durante toda a nossa permanência ali, nenhum inquilino alguma vez se ter queixado ao nosso senhorio, o Jimmy Spaziani, do ruído a que sujeitávamos essa audiência cativa uma vez por semana durante aqueles nove anos de aulas.

Nem estou a tentar justificar o comportamento nas aulas observando que a Jane e eu e os nossos convidados nos portávamos muito melhor durante os encontros de sexta-feira à noite no nosso apartamento. Um ótimo grupo de amigos jovens, com interesses tanto semelhantes como bastante diferentes dos nossos, foi-se formando lentamente, cada um, cada casal, aparecendo no fim da semana de trabalho para relaxar e conversar. Todos sabiam das capacidades da Jane, claro, da sua carreira em crescimento com a publicidade correspondente, mas isso era apenas um tema menor no meio de discussões de largo espetro. De vez em quando o Seth surgia — embora normalmente só por convite —, mas isso estava longe de ser a norma. Havia demasiadas outras coisas para discutir!

A Sue Watkins, uma amiga querida que viria a escrever vários livros sobre o trabalho da Jane com o material de Seth, morou a duas ruas de distância durante algum tempo, antes de se mudar para o campo. (O mais recente da Sue, Speaking of Jane Roberts, está repleto de muita informação franca e afetuosa sobre a Jane e sobre mim, à qual não tenho espaço para me dedicar aqui.) A Peggy Gallagher e o marido, o Bill, trabalhavam para o Elmira Star-Gazette; como repórter, a Peg escreveu vários artigos muito bem recebidos sobre a Jane e o material de Seth. Os Gallagher eram os melhores amigos que alguém poderia ter, mas nós gostávamos de todos. Especialmente à medida que fomos percebendo que ter tais amigos

compensava as interações com outros de que a Jane e eu, em grande parte, não beneficiáramos nas nossas relações anteriores. Valioso!

Ao sábado à noite, muitas vezes íamos só nós os dois dançar nos bares locais, enquanto a Jane ainda o conseguia fazer — e eu ainda gosto de rock and roll. Dadas as nossas circunstâncias, tratei da minha mulher o melhor que pude. Com o passar dos anos, as nossas vidas tornaram-se cada vez mais restringidas fisicamente. Tornou-se progressivamente difícil para a Jane andar em público. Quando íamos às compras, por exemplo, ela ficava sentada no carro, no parque de estacionamento, talvez a ler, enquanto eu empurrava o carrinho de compras pelos corredores.

Fomos, gradualmente, desistindo de férias, no sentido habitual de viajar. Estranhamente, o aspeto de viagem dos sintomas foi o que menos nos incomodou: estávamos demasiado imersos nas nossas vidas diárias com trabalhos a tempo inteiro ou parcial (no início), mas sempre com a escrita, a pintura, o material de Seth, as aulas de ESP, ver amigos, e assim por diante. A Jane realizou, sim, várias experiências de longa distância bastante bem-sucedidas com os Gallagher quando eles passavam férias nas Caraíbas. Fazíamos anotações com datas e horas das suas impressões para que as pudesse verificar quando os nossos amigos regressassem. Interpretar as impressões era por vezes bastante difícil. A Jane teve registos de acertos diretos, mas, para outras impressões, a Peg e o Bill não conseguiam concordar quanto à exatidão e/ou ao momento de certas atividades. E às vezes disseram que as impressões estavam simplesmente erradas.

Ao ler estas sessões privadas, alguém pode legitimamente perguntar: “Bem, se a Jane Roberts era tão inteligente e o Seth era tão extraordinário com toda essa matéria pessoal, porque é que ela ficou com os sintomas, para começar? Porque é que ele não a conseguiu curar ou, pelo menos, ajudar?” A minha resposta, aqui mesmo, é que essas perguntas foram — e continuam a ser — respondidas, tanto quanto possível, pelas capacidades da Jane, do Seth e minhas nestas sessões privadas, mesmo enquanto tenho presentes as referências de Frank Watts à ‘Timidez tem raízes de raiva.’ da Jane, decorrente de ‘Ódios anteriores não resolvidos.’ Estas sessões detalharão, de muitas maneiras e em muitos momentos, porque é que a minha querida esposa, mesmo com toda a sua dedicação criativa ao caminho que escolheu, acabou com aquilo que finalmente se tornou nas suas intransigentes limitações físicas.

Parte da resposta, como já assinalei, é que, devido aos seus fortes medos desde a primeira infância, a Jane não permitiu que o Seth nos dissesse tudo o que poderia. Não que ela estivesse conscientemente ciente

do motivo pelo qual recusava, e não que a eliminação dessa barreira, por si só, tivesse magicamente varrido os desafios que os dois estávamos a criar.

Mas, repetidas vezes, eu sentia, eu sabia, que fatores reencarnacionais estavam envolvidos, não só no que dizia respeito à Jane, ao Seth e a mim, mas também a várias outras personalidades "passadas" e influências de qualquer um de nós três, e em vários quadros temporais de camuflagem. E que dizer dessa influência do "futuro", uma vez que o Seth sustentava que tudo é agora? Eu não importunei a Jane para que se abrisse mais psiquicamente. Via as suas lutas (e tinha as minhas, e bastantes). Pressentia muros, barreiras e complicações ali. Algumas delas surgiam da própria singularidade da sua posição. Afinal, ali estava ela, a falar em transe por uma personalidade que nos dizia ter vivido pela última vez na Terra, na Dinamarca, há 300 anos — mesmo que não exista tal coisa como o tempo!

Seth, muito brevemente e com o seu sublinhado, na Sessão 54, em 18 de maio de 1964: "Eu não vos podia dizer no princípio, com todas as letras, que Ruburt (Jane) sou eu mesmo, porque teríeis saltado para a conclusão de que eu era a mente subconsciente de Ruburt, e não é assim.

Quando compreenderes a construção das entidades, então compreenderás como isto pode ser assim. Ruburt não sou eu agora, na sua vida presente; é, no entanto, uma extensão e materialização do Seth que eu fui em certa altura. Nada permanece imutável, muito menos as personalidades e as entidades... Percebo que isto é algo difícil, mas... Ruburt é agora o resultado do Seth que eu em tempos fui, pois desde então mudei."

A sessão está repleta de material fascinante. Ver o Volume 2 da série de nove volumes The Early Sessions, publicada pela New Awareness Network, Inc.

No entanto, eu também sabia que havia mais que o Seth poderia ter dito; que, se a Jane se tivesse permitido cooperar — mas de modo algum render-se — de forma mais completa, a parcela criativa de Seth da sua psique poderia tê-la ajudado mais. Muito mais. Ainda assim, posso afirmar honestamente que nenhum de nós alguma vez sentiu qualquer sentimento de culpa, nem em relação a nós próprios nem em relação a outros.

Em vez disso, penso que o Seth sabia que, embora ele fosse — e tenho a certeza de que ainda é —, em certos sentidos, uma parcela da psique da Jane, brilhante contraparte que era e é, ele próprio tinha, à sua maneira e pelas suas próprias razões, desejos a enfrentar no que dizia respeito ao passado escolhido da Jane desta vez, à sua educação receosa e restritiva, e à sua vantagem óbvia de um conhecimento global muito mais detalhado das

experiências de vida — passadas, presentes e futuras — que envolviam os três de nós.

Ainda assim, a Jane e eu não lhe pedimos que fizesse previsões para nós em termos nacionais ou globais. Nem, aliás, nos ocorreu, por mais que provavelmente estivéssemos mal informados, pedir previsões ou mesmo "apenas" as probabilidades relativas às nossas próprias vidas físicas, quanto mais às nossas mortes físicas. Não que fôssemos receber quaisquer respostas! Tudo o que o Seth alguma vez nos disse foi que estávamos nas nossas últimas encarnações físicas. Porque não insistimos com ele por respostas mais específicas? Teria certamente dito qualquer coisa, já que nunca lhe faltavam palavras!

Todavia, a Jane e eu começámos a perceber verdadeiramente que os desafios, os potenciais e as probabilidades nas nossas vidas podiam facilmente ultrapassar a nossa capacidade diária comum de os apreender. Começámos a sentir que as realidades prováveis, só por si, que poderíamos criar e explorar, por exemplo, eram "provavelmente" infindáveis em termos correntes. Agora, todos estes anos volvidos, tenho a certeza disso.

Em 1931, em Saratoga Springs, Nova Iorque, o pai da Jane, Delmer Roberts (ou Del), escolheu exercer a probabilidade de deixar a esposa, Marie, e a filha Jane, que ainda não tinha três anos. A mãe de Marie, Mary Finn, chamada Minnie, vivia com a família e muitas vezes servia de ama à Jane. A Jane era a segunda filha, após um aborto anterior da mãe. Marie já mostrava sinais de artrite. A Jane e eu chegámos a acreditar que estava longe de ser acidental o facto de a mãe ter rapidamente ficado acamada — para o resto da vida — após a partida do marido. Minnie Finn foi morta por um automobilista em excesso de velocidade que fugiu, num dia de inverno gelado, a caminho da mercearia da esquina para comprar à jovem rapariga cereais shredded wheat para o jantar — uma tragédia pela qual Marie nunca deixou de culpar a filha. As duas passaram a viver de apoio social.

Ao longo dos primeiros anos foi-lhes fornecida uma série de empregadas domésticas, de capacidades, temperamentos e perseverenças variáveis. A jovem Jane passou quase dois anos num orfanato católico feminino enquanto a mãe estava hospitalizada. Algumas das empregadas tinham sido — e algumas ainda eram — prostitutas, disse-me a Jane. Tratavam das necessidades físicas de Marie — tarefas de que, na sua adolescência tardia, a Jane muitas vezes trataria ela própria. Com a ajuda do apoio social, a Marie montou um serviço de atendimento telefónico para médicos locais, que geria a partir da cama. O catolicismo das duas mulheres tornou-se ainda mais estrito: era muitas vezes reforçado pela presença do pároco à mesa de domingo na velha casa de duas famílias, no

n.º 92 da Middle Avenue, numa das zonas de mais baixos rendimentos de Saratoga Springs.

Não tardou, contudo, para que a Jane, já a escrever poesia rudimentar, começasse a ter conflitos criativos com os padres doutrinários. Contou-me como, eventualmente, um dos padres mais velhos queimou certos livros seus "proibidos" no incinerador do quintal, incluindo um de que ela especialmente gostava: The Decline and Fall of the Roman Empire, de Edward Gibbon. Houve também outros conflitos que a Jane não revelou à mãe: certos indícios persistentes e pedidos, à medida que começou a amadurecer, de favores de um padre jovem que ela rejeitou intuitivamente, contou-me a Jane mais de uma vez. Abandonou a Igreja aos 19 anos, apesar das amargas objeções de Marie.

Uma forte tábua de salvação em todo o tumulto pessoal e doméstico em que vivia, disse-me a Jane muitas vezes, foi a sua relação com o avô materno, Joseph Burdo, o seu "Little Daddy", como ela lhe chamava por causa da sua estatura diminuta. Mesmo em criança, ela estava bem consciente de que se sentia ligada a ele psiquicamente. O Joseph Burdo tinha-se separado da mulher, Minnie Finn, havia muito. Era um homem de poucas palavras, mas fomentou na neta um amor pela natureza que ela viria a acarinhar para o resto da vida. No Apêndice 1 do Volume 1 de The "Unknown" Reality, publicado em 1977, cito parcialmente o Seth a dizer que Joseph Burdo era "Parte de uma entidade muito forte.

Contudo, extremamente inarticulado na sua última vida, devido a uma incapacidade de sintetizar ganhos em vidas passadas… Isto é, no seu sentimento de unidade com o All That Is, excluiu outros seres humanos...." Ele vivia sozinho em quartos arrendados e trabalhava em vários ofícios na cidade; foi porteiro, vigilante. Bebia e jogava nos casinos locais e apostava nos cavalos no famoso hipódromo de Saratoga Springs. Levava a Jane a passear nos bosques próximos. "Quando ele falava do vento", observou o Seth, "ela sentia-se como o vento, tal como qualquer criança se identificará, sem autoconsciência, com os elementos." Morreu em 1949, aos 68 anos, quando a Jane tinha 20.

Um ano depois, a Jane cometeu o erro ingénuo de procurar conforto num casamento com um novo amigo, Walter Zeh, que atravessava a sua própria vida difícil com apenas um dos pais. Nessa altura, ambos frequentavam o Skidmore College, em Saratoga Springs. A Jane beneficiava de uma bolsa de estudos em artes liberais que lhe fora atribuída devido ao seu talento e trabalho na escrita; o marido, veterano da II Guerra Mundial, qualificou-se ao abrigo de um programa governamental e tirou o curso de filosofia. O Skidmore suspendeu a bolsa da Jane no fim do seu

terceiro ano porque ela participara numa festa que durou toda a noite com três professores e três outros estudantes; além de discussões de filosofia, houve álcool e tabaco, mas muito modestamente da parte dela. O casamento estava em vias de rutura quando nos conhecemos no início de 1954. Não fiz juízos sobre essa relação. O Walt e eu damo-nos bem.

Uma nota sobre como o "passado, presente e futuro" evoluíram e se combinaram de forma inesperada dentro do conceito do Seth de tempo simultâneo. A Jane divorciou-se de Walter Zeh em 1954 e publicou Seth Speaks em 1972 e Personal Reality em 1974. Morreu em 1984. Durante todo esse tempo não tivemos comunicação com o Walt, como seria de esperar, embora falássemos muitas vezes dele e lhe desejássemos o melhor. No entanto, um ano ou dois após a morte da Jane, o Walt escreveu-me e iniciámos uma correspondência muito interessante, embora nunca chegássemos a encontrar-nos. O Walt deu-me informações de base sobre a história da Jane e a sua, e a boa nova de que voltara a casar e era pai de vários filhos. Durante muitos anos trabalhou para o governo do Estado de Nova Iorque, em Albany. A sua paixão era o caminho-de-ferro e, depois de se reformar, ele e a esposa viajaram extensamente de comboio.

O Walt transmitiu à família a sua descoberta do material de Seth. A nossa correspondência acabou por esmorecer e cessar. Finalmente, recebi notícias da sua morte por um dos filhos. Ele também se interessara pela obra da Jane e tinha muitas perguntas. Respondi, mas nada mais soube da família Zeh. Penso neles muitas vezes.

E como nos conhecemos a Jane e eu? Eu também sou veterano da II Guerra Mundial; após três anos de serviço no Air Force Transport Command, fui dispensado em 1942. Passei vários anos como freelancer, como artista comercial, na zona de Sayre, na Pensilvânia, vivendo com os meus pais, Robert Sr. e Estelle (o meu pai chamava-lhe Stell). Via que estavam a envelhecer. Sentia-me protetor em relação a eles; os meus dois irmãos mais novos tinham saído de casa e um tinha-se casado. Preferia a vida de pequena cidade, mas já tinha praticamente esgotado as opções profissionais depois de fazer ilustrações médicas para o conhecido Hospital Robert Packer (alguns desenhos ganharam prémios em exposições itinerantes), de trabalhar por um curto período em rádio, de pintar letreiros, e por aí fora. Depois voltei a fazer banda desenhada por correio para vários editores de Nova Iorque. Finalmente, decidi regressar à cidade por tempo indeterminado para entrar na ilustração publicitária, um campo muito melhor remunerado. Disse a mim próprio que tinha de voltar ao mundo lá fora.

Fiz a mala e juntei o material de desenho no dia antes de deixar Sayre. À hora do jantar, nessa noite, recebi um telefonema do Ed Robbins, um velho amigo com quem tinha frequentado a escola de arte, em Brooklyn, Nova Iorque, antes da II Guerra. As consequências desse telefonema, tão do momento, mudariam a minha vida para sempre — e a da Jane também! O Ed ofereceu-me um emprego como artista na sua cidade natal, Schuylerville, no interior do estado, a cerca de 11 milhas a leste de Saratoga Springs e junto ao rio Hudson. Escrevia e desenhava as tiras diárias e de domingo do Mike Hammer para o seu amigo, Mickey Spillane, e estava com dificuldades em cumprir aqueles prazos semanais implacáveis do sindicato que distribuía a série por jornais de costa a costa. O Ed sabia que eu fazia banda desenhada: estaria interessado em ajudá-lo a fazer chegar as tiras ao sindicato a tempo? O ordenado seria bom. Eu poderia viver com ele, a esposa, a Ella, e os filhos até encontrar um lugar para mim, caso o nosso arranjo resultasse.

Pois bem, expliquei aos meus pais, o ordenado não seria tão bom como o que poderia ganhar na cidade de Nova Iorque, mas as minhas despesas de subsistência seriam muito mais baixas. Além disso, ficaria perto o suficiente para os visitar muitas vezes, por isso, o que é que tinha a perder? Podia sempre ir para a cidade. O que não percebi senão mais tarde foi que a chamada aparentemente inocente do Ed pôs em marcha uma série de acontecimentos que, um por um, iriam encaixar-se magicamente e criar uma experiência global muito maior, muito mais longa e mais penetrante. Eu não estava habituado a pensar conscientemente nesses termos.

O Ed disse-me que o carro dele estava numa oficina para reparações. No dia seguinte, ele iria apanhar o autocarro de Schuylerville para enviar o conjunto semanal de tiras cómicas para o sindicato através do serviço mais rápido prestado pelos correios em Saratoga Springs. Se eu conduzisse para o interior, sugeriu, poderíamos encontrar-nos ao fim do dia nos correios e depois iríamos para a casa dele. O entardecer aproximava-se no fim da minha viagem de 200 milhas quando nos encontramos. Agora o Ed tinha uma nova ideia depois de nos voltarmos a pôr a par. Parafraseio todo o seu diálogo, embora a minha memória seja boa: “Bob, há um casal que tens de conhecer — ela chama-se Jane Zeh e o marido é o Walt. Ela escreve poesia, fez uma coluna para o The Saratogian. Acho que tem verdadeiro talento. Têm um apartamento aqui na cidade e a mãe dela vive na Middle Avenue. Gostava de ver o sítio onde ela cresceu — não fica muito fora do nosso caminho ao sair da cidade...” O Ed acrescentou que, alguns dias depois, no sábado à noite, os Zeh se juntariam a uma reunião de amigos em casa dele e da Ella, em Schuylerville.

O Ed guiou-me por um bairro mais pobre de Saratoga Springs até à Middle Avenue. Estava quase escuro. A estreita "Avenue" tinha passeio apenas do lado dele do carro. Do meu lado havia uma antiga escola primária de tijolo vermelho, abandonada, atrás de uma vedação de arame.

O Ed queria encontrar o número 92, a velha casa geminada que a Jane lhe descrevera como sendo a casa da sua infância. Avançámos a passo de caracol pela avenida, entre os ténues candeeiros de esquina, quando os faróis do meu carro varreram uma figura feminina sombria a caminhar na nossa direção. Na verdade, eu já estava a passar pela senhora quando o Ed, olhando para trás, exclamou: "Epá, espera, Bob — é ela! É a Jane mesmo ali agora. Encosta—" Já estava a baixar o vidro do lado dele enquanto falava. Sim, era a Jane Zeh, a expressar surpresa, com uma voz clara e musical, por um encontro tão "fortuito", mesmo ao chegar ao carro.

Eu só conseguia ver parte da sua silhueta enquanto o Ed nos apresentava e dizia que eu iria trabalhar para ele. A Jane não tinha carta de condução. Disse que, se por acaso estivesse em Schuylerville durante o dia, passaria pelo estúdio do Ed na cidade para dizer olá. (Passou, mas várias semanas depois.) Nesse momento, disse-nos que ia ver a mãe acamada, a Marie, como costumava fazer a essa hora da noite. Apontou o número 92, algumas portas à nossa frente. Eu disse algo inócuo, no sentido de que aguardava com expectativa conhecê-la a ela e ao marido no sábado seguinte à noite.

E assim, da primeira vez que conheci a que viria a ser a minha esposa, ouvi-a mas não a vi realmente....

Quando falou pela Jane pela primeira vez, na Sessão 4, em 8 de dezembro de 1964, o Seth não só nos deu o nome da sua própria entidade — Seth, claro — como também os nossos: Ruburt e Joseph. Achou muita piada ao facto de a Jane não gostar particularmente do nome Ruburt. "Estranho ao estranho", disse-nos. Ver o Volume 1 de The Early Sessions. Ainda assim, Ruburt e Seth encontravam-se em certos terrenos comuns que viriam a ser desenvolvidos em profundidade ao longo dos anos. Com efeito, cada um de nós tinha qualidades particulares de vida — memórias, emoções, acontecimentos — para explorar "desta vez".

Tenho a certeza de que a Jane e o Seth, essas duas partes do nosso triunvirato, estão relativamente envolvidos nos seus desafios pós-morte, cada um do seu ponto de vista não físico. Tal como eu estou a fazer neste ambiente terreno que estou a ajudar a criar — preparatório, possivelmente, para me juntar a eles "mais tarde" nos nossos termos correntes de tempo. Isso, estou certo, é um privilégio que terei total liberdade de exercer, se assim o escolher.

2 de fevereiro de 1954: Fiquei tão impressionado com a beleza da Jane que lhe pedi para posar para mim pouco depois de nos termos conhecido em Saratoga Springs, Nova Iorque.

Ela só viria a começar a criar o material de Seth propriamente dito em 6 de dezembro de 1963.

Nunca vi a minha mulher culpar o Seth por ter os seus sintomas, nem eu alguma vez recusei ajudá-la a realizar as sessões até que ela se visse livre deles. Quase inconscientemente, parecia, os três estávamos comprometidos com o crescimento criativo apesar de todos os obstáculos, quaisquer que fossem a causa ou natureza, ou a quantidade de tempo de camuflagem envolvida.

Também não estou, ao apresentar estas sessões privadas e os reveses da Jane e meus, à procura de simpatia. Pelo contrário, estou profundamente empenhado em apresentar o nosso trabalho com o Seth, de modo a contribuir, de todas as formas possíveis, para a compreensão desta realidade que estamos todos a criar em conjunto. E, caros leitores, a participação de cada um de vós nesses esforços ajuda a torná-lo possível. Agradeço-vos, a todos.

Também sinto que agora, anos depois em tempo terreno, a Jane e o Seth estão livres um do outro e, ainda assim, mais estreitamente ligados do que nunca. E eu? Sim, escolhi envolver-me criativamente (como ainda estou, obviamente) pelos meus próprios motivos intuitivos — não apenas como observador e registador intensamente interessado, mas também como artista. Grande parte da minha arte está enraizada no material de Seth, de formas que eu não poderia ter antecipado antes de a Jane e eu começarmos o nosso trabalho conjunto. O Seth disse uma vez que, sem a minha

influência estabilizadora, a Jane talvez nunca tivesse desenvolvido as sessões tal como as conhecemos. Isso pode ser verdade, mas também estou certo de que ela teria expressado a sua criatividade inata de outras formas certamente literárias — e talvez também de formas psíquicas! Porque não? Olhem para o seu The Physical Universe as Idea Construction.

Mas essas vias mais aceitáveis, como os seus ensaios "regulares", mas sobretudo como a sua poesia, eram aquelas em que trabalhara desde muito cedo.

Foram também as formas, com o acréscimo da ficção, em que trabalhou durante os primeiros nove anos do nosso casamento, em 27 de dezembro de 1954. Ela iniciou as sessões em dezembro de 1963.

Aos três anos eu já desenhava — rabiscava, experimentava — e comecei a escrever histórias na escola primária. Muitas eram fantasias com cowboys e índios e detetives e aventureiros mundiais, que eu ilustrava rudimentarmente nos meus blocos escolares amarelos. Ainda guardo uma coleção desses trabalhos: estranhamente inocentes mas comoventes. (Fascinavam-me especialmente os cavalos, mas ainda não montei nenhum!) No 10.º ano escrevi um romance que dactilografei no mesmo tipo de papel amarelo e encadernei, fiz até — sem sucesso — por o vender. Esse livro também ainda o tenho.

Não foi por acaso, dizíamos muitas vezes a Jane e eu, que nos sentíssemos tão rapidamente atraídos um pelo outro. Não só pelo nosso simples amor mútuo e pelos nossos interesses comuns — mas também, vim a compreender, porque podíamos sentir intuitivamente a bela aventura criativa na consciência que viria a tornar-se o material de Seth. (Não pensávamos, porém, em nada como reencarnação, quanto mais em tais ligações envolvendo-nos.) Mesmo agora, 18 anos após a morte da Jane, em 1984, estou tão comprometido com o nosso trabalho como sempre. Não tenho razões nem motivações para me apresentar como verdadeiramente cauteloso ou a pedir à minha esposa que fosse cuidadosa, quando começou a soltar o grande fluxo de criatividade que se seguiu.

Acolhi-o de braços abertos após a minha hesitação inicial em aceitar os seus temas em Idea Construction, e à medida que abriu o seu caminho multifacetado pelas nossas vidas. Em 26 de novembro de 1963, quando a Jane e eu recebemos as primeiras "mensagens" incoerentes num tabuleiro Ouija emprestado, as nossas visões do mundo começaram a mudar, a alargar-se. E cada vez mais o material de Seth tornou-se tão profundamente entrelaçado com a minha arte visual como com a arte escrita da Jane.

Também não deitei para trás das costas as minhas profundas preocupações com os sintomas dela por causa da excitação decorrente do

aparecimento — e depois do crescimento constante e da complexidade — das sessões. Pelo contrário, vimo-nos envolvidos num longo processo de tentativa de compreender as limitações da minha mulher, à medida que elas flutuavam ao longo dos anos e, por fim, deixaram de a abandonar completamente. O Seth disse-nos várias vezes que a Jane não tinha artrite, como a mãe, a Marie, tinha, mas que, em vez disso, começara a desenvolver mecanismos de defesa auto-protetores profundos desde cedo, em resultado da sua educação caótica e sem pai.

Mesmo as suas ligações intuitivas precoces com o avô, o "Little Daddy", ajudaram apenas até certo ponto. Somem-se a esses medos iniciais os seus medos posteriores de rejeição, não só por parte do mundo editorial dominante devido à natureza "psíquica" da sua obra, por muito boa que fosse — mas também por grande parte do mundo em geral, devido à sua forma escolhida e única de expressar a sua grande criatividade: o material de Seth. O Seth disse também à Jane que a sua mãe era "uma velha inimiga", implicando assim uma relação reencarnacional, mas nós não exigimos pormenores nessa fase inicial. Nem a Jane queria. Mais uma vez, senti que havia mais desses conflitos ocultos.

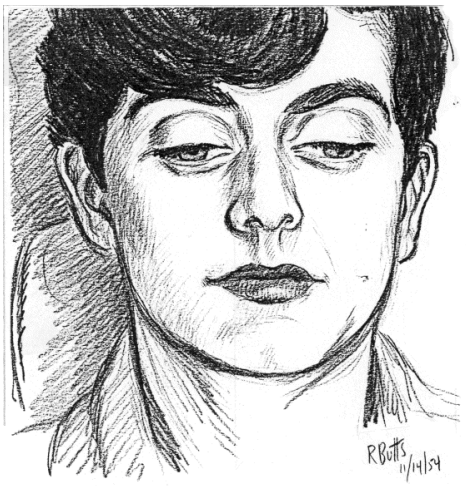
Perdoem-me usar a expressão de vez em quando, mas, com o passar dos anos e após as suas duas estadias muito breves no hospital St. Joseph, em Elmira, a Jane acabou por ficar profundamente cética quanto ao valor da ajuda médica convencional. Não ajudara quando foi oferecida. As ligações envolvendo a condição acamada da mãe e o seu temperamento tempestuoso, incluindo as tentativas de suicídio, tanto simuladas como reais, os problemas com uma sucessão de empregadas, a ausência de um pai, os quase dois anos que passou num orfanato católico enquanto a Marie esteve hospitalizada, a morte do avô amado, toda a atmosfera tensa dentro da qual a criança talentosa e impressionável crescia, bem como os seus conflitos com o dogma e as personalidades da Igreja — tudo isso, em conjunto, teve, de facto, efeitos poderosos. Os vizinhos tentaram ajudar.

Um ofereceu à Jane um cão macho — um Sheltie — vindo do canil municipal. A Jane chamou a essa jovem criatura afetuosa Mischa, e ele havia de lhe oferecer grande conforto durante anos, assim como a mim quando mais tarde nos conhecemos. E compreendi que os sintomas não eram apenas uma possibilidade nativa na minha mulher, mas que se tornariam corrosivamente vivos dentro dela todos aqueles anos depois. A Jane levou-me a conhecer a mãe, na velha casa geminada da Middle Avenue, três vezes. Da primeira, a Marie insultou-me da cama; das duas seguintes, ignorou-me.

Em poucas semanas, o trabalho do Ed Robbins e o meu na tira policial do Mike Hammer chegou ao fim devido a divergências de política com o sindicato que distribuía a rubrica. Ficámos os dois sem trabalho. Eu nunca cheguei a instalar-me por minha conta em Schuylerville! Uma "coincidência", claro, que o meu trabalho para o Ed terminasse ao mesmo tempo que a Jane lhe disse que ela e o Walt tinham concordado, amigavelmente, em separar-se. O Ed falava em mudar-se com a família para New Paltz, uma pequena comunidade cerca de 110 milhas para sul, junto ao rio Hudson; poderia arranjar trabalho comercial lá com um amigo. Eu pensei em voltar para a casa dos meus pais, em Sayre, e depois seguir para a cidade de Nova Iorque, como inicialmente planeava antes de receber aquela chamada do Ed que me mudou a vida.

Mantivera para mim os sentimentos muito fortes que tinha pela Jane, ou assim pensava, e desesperava com a ideia de nunca mais a ver. Era um completo amador a lidar com as interações pessoais dos outros. Visitei o Walt e a Jane no seu apartamento em Saratoga Springs e disse-lhes que sairia da zona. A Jane falou da decisão que ela e o Walt tinham tomado. Depois, diretamente para mim: "Vou sair da cidade, contigo ou sem ti. Portanto, como vai ser?" Eu estava totalmente desprevenido, mas soube de imediato qual seria a minha resposta.

Ainda que não me tivesse passado pela cabeça interferir, ou aproveitar-me, de quaisquer complicações entre eles. Consigo ver o Walt agora, sentado junto à janela da pequena sala de estar do seu apartamento no segundo andar, a acenar com a cabeça às palavras da Jane, com os olhos húmidos. Nunca houve uma palavra áspera entre nós. O cão da Jane, o Mischa, dormia aos seus pés. Só depois de a Jane ter começado o material de Seth, vários anos mais tarde, é que percebemos que ela e o Walt, ambos oriundos de famílias disfuncionais, tinham escolhido juntar-se no momento certo para os seus próprios fins de aprendizagem criativa mútuos — e que, alcançados esses fins, cada um estava pronto para seguir em frente quando eu os conheci. Na altura, porém, eu não estava preparado para compreender conscientemente tais relações emocionais interligadas, embora estivesse a desempenhar um papel numa delas.



Desenhei a Jane umas semanas antes do nosso casamento, em 27 de dezembro de 1954. Sempre fomos dedicados às nossas artes, mas mal imaginávamos as grandes mudanças que viriam a ocorrer nas nossas vidas e como iríamos ajudar-nos a nós próprios e a outros com o dom da Jane: o material de Seth.

Obter um divórcio no Estado de Nova Iorque era difícil na década de 1950, mas fácil na Florida. O pai da Jane, o Del, viajou com a sua caravana desde Los Angeles para se encontrar connosco em Daytona Beach, na Florida; seguimo-lo para Marathon, nas Florida Keys, onde vivemos com ele, com o Mischa e com o Great Dane do Del, o Boo, naquele clima maravilhoso, enquanto a Jane cumpria as poucas semanas de residência exigidas pela lei de divórcio da Florida. Arranjei trabalho a pintar letreiros e preparei amostras de arte publicitária para mostrar a diretores de arte na cidade de Nova Iorque quando regressássemos ao norte.

Além de escrever para si, a Jane trabalhou brevemente como caixa num mercado alimentar acabado de abrir; deixou o emprego ao fim de alguns dias quando o gerente lhe fez avanços. O seu divórcio foi concedido sem contestação, os papéis assinados. O Del pagou as custas. Agradecemos-lhe, despedimo-nos dele e do Boo e rumámos a norte com o Mischa, no meu antiquado Cadillac. Esperávamos ter dinheiro suficiente para chegar a casa dos meus pais, em Sayre, PA. Conseguimo-lo com apenas um pneu furado pelo caminho.

A Jane e eu casámo-nos em 27 de dezembro de 1954, em casa do meu irmão mais novo, o Loren, e da sua mulher, a Betts, em Tunkhannock, PA, a cerca de 55 milhas a sul de Sayre. O pai da Betts, o Leonard Meeker, que era pastor metodista, celebrou a cerimónia. Nos seus últimos anos, o meu pai, o Robert Sr., treinou-se para se tornar um excelente fotógrafo

profissional. Como presente de casamento, criou um álbum da cerimónia que a Jane e eu estimámos. Eu ainda o estimo. Arrendámos um apartamento em Sayre. Eu pintava letreiros, depois desenhei etiquetas de vestuário para uma tipografia local e pintava e escrevia aos fins de semana.

A Jane fez as suas primeiras vendas de contos — fantasias de ficção científica. E, montada na sua bicicleta em segunda mão, de estilo antigo, também vendeu facas e utensílios domésticos porta-a-porta para dois fabricantes de fora da cidade, e teve bons resultados também nesses esforços! Recusou uma proposta para ser gerente distrital de uma das empresas. Em 1960 mudámo-nos 15 milhas além-fronteira, da Pensilvânia para Elmira, NY, para viver no prédio de apartamentos do Jimmy Spaziani, na West Water Street.

Eu desenhava cartões de felicitações para uma empresa de renome nacional e viria a trabalhar lá intermitentemente durante vários anos. A Jane trabalhou em part-time como secretária no Arnot Art Museum, em Elmira, e escreveu dois romances inéditos — e um que veio a vender. The Rebellers foi publicado numa edição de bolso de dois romances que ela detestou intensamente. Sem julgar a obra do outro autor, ela simplesmente não queria partilhar o seu primeiro livro com mais ninguém.

Ela iniciou as sessões em 2 de dezembro de 1963 e publicou The Seth Material em 1970. Antes desse acontecimento bem-vindo, porém, tínhamos realizado 510 sessões ao longo de cinco anos e dois meses, principalmente para nós próprios, enquanto procurávamos compreender e deixar desenvolver as capacidades muito invulgares dela ao falar por e escrever sobre o Seth, com tudo o que tal comportamento criativamente heterodoxo implicava. Nunca pedimos a outros da área que nos ajudassem a jogar "o jogo psíquico", tal como o entendíamos pelas nossas leituras.

Queríamos apenas fazer o nosso próprio caminho. O Mischa morreu, e eu enterrei-o num canteiro atrás do 458, como chamávamos à casa; ficámos com os nossos dois gatos. Essas 510 sessões foram agora publicadas em nove volumes pelo Rick Stack, da New Awareness Network, Inc. (Ver esse último volume para o meu desenho do Mischa.) Demorou algum tempo, após a publicação de The Seth Material, até que surgissem os primeiros sinais aparentemente inócuos de conflito dentro da psique da Jane — os sintomas.

O meu pai morreu numa residência em 1971, a minha mãe em 1973. Ambos foram sepultados na sepultura da família em Tunkhannock. Sem juízo de valor nem rancor, observo que os meus pais nunca pareceram ter o mais pequeno interesse pela obra da Jane (embora a amassem profundamente), ao passo que tomavam as minhas capacidades como

adquiridas, como sempre tinham feito. Era fácil olhar para letreiros, arte comercial e pinturas; apenas sabiam que a Jane escrevia poesia e ficção, mas nunca pediram para ler qualquer coisa dela, tal como nós nunca lha oferecemos.

A escrita profissional estava simplesmente fora da sua experiência. Percebiam que tínhamos uma relação criativa com as artes e que, obviamente, nos amávamos. Por quaisquer razões psicológicas e psíquicas, a falta de comunicação nesse campo entre os dois "lados" servia a ambos. Não me lembro de a Jane e eu termos mostrado aos meus pais qualquer material de Seth, por exemplo, e de tentarmos explicar o que procurávamos nele. Durante os seis anos em que mantivemos as primeiras sessões, nunca lhes falámos delas, enquanto procurávamos seguir o nosso próprio caminho. Nem discutimos com eles as informações que o Seth, ocasionalmente, nos dava sobre eles. Para tal ser possível, os meus pais teriam de compreender o que era, afinal, o material de Seth. Não havia animosidade quanto à situação, quanto mais curiosidade consciente sobre o que fazer, de parte a parte, embora agora eu pense que deve ter havido pelo menos uma compreensão e aceitação telepática inconscientes entre nós quatro.

Durante esse período, a mãe da Jane, a Marie, perdeu a casa em Saratoga Springs, NY, e foi internada num lar do Estado, em Middle Grove, nas proximidades. Pelo correio, mãe e filha remendaram a relação volátil o suficiente para começarem a trocar cartas com alguma regularidade. A Jane nunca contou à Marie sobre o material de Seth, nem sobre os seus sintomas. A Marie chegou até a aceitar-me como marido da filha. As duas trocavam presentes de Natal. A Jane enviava à mãe roupa de dormir, papel de carta e outras pequenas prendas úteis. A Marie mandava sempre à filha camisolas de malha feitas com grande dificuldade por causa dos dedos deformados; invariavelmente, as peças eram demasiado grandes.

O Seth sugeriu que a Jane não as vestisse, de qualquer modo, por causa das emoções revoltas que tinham existido entre as duas quase desde o nascimento da Jane; presentes da mãe podiam ainda transportar esses sentimentos. Mãe e filha nunca mais se voltariam a ver: a Marie morreu pouco antes de 1975. Nessa altura, viajar já não era fácil para a Jane, e não fizemos a viagem de cerca de 400 milhas, ida e volta, para assistir ao funeral. Mais tarde, o lar foi encerrado pelo Estado. Um amigo comum enviou-nos fotografias do grande prédio antigo de tijolo vermelho, de três andares, fechado, escuro e deserto entre as árvores e na neve.

E adivinhem: finalmente compreendi, à medida que os sintomas da Jane começaram a crescer lentamente, que as suas escolhas eram do seu

direito e deixei de fazer insinuações de que era perfeitamente aceitável ela estar aberta a ajuda externa — então, porque não estava? O Seth ia muito à frente de mim. Não me lembro de esse digno ter sugerido alguma vez, de forma direta, à minha mulher que procurasse ajuda médica, quanto mais insistir que o fizesse. Teria sido porque a Jane não lhe permitia dizer isso, mesmo que ele quisesse? Como referi, por vezes senti que era esse o caso. É fácil proclamar que nós, seres humanos, vivemos aquém dos nossos potenciais nesses termos — pois, se tais potenciais não existissem, como poderíamos senti-los ou aspirar a eles? Mas estou longe de ser original ao insistir que cada vida é tão intensamente real que parece dificílimo acreditar verdadeiramente que a possamos ter de outra maneira — quanto mais ter mais do que uma!

Os nossos desafios nesta existência física/não física reinam supremos, independentemente de outras influências possíveis de longo prazo, como a reencarnação ou a viagem no tempo, por exemplo. Ou — sim — até a religião: um tema que eu gostaria de explorar em profundidade se alguma vez conseguir criar os vários anos de tempo de camuflagem necessários para isso. Assim, mesmo que o Seth ajudasse, a Jane escolheu viver a sua própria vida perante e dentro da força da sua personalidade presente, muito criativa. O Seth ofereceu também insights, excelentes, de certas profundidades muito criativas que acolhemos mais do que de bom grado, enquanto, ao mesmo tempo, estava bem ciente, creio, de que a bela jovem através de quem falava — que o deixava falar — tinha a sua própria agenda em simultâneo. E, embora concordássemos com o material reencarnacional do Seth envolvendo nós os três e as nossas famílias, ainda assim foi também intensamente pessoal para a minha mulher, nesta vida, que seguisse o seu próprio caminho.

Também acredito que, mesmo enquanto a Jane lidava com certos desafios de longo prazo, o facto de o fazer influenciou o Seth, talvez de maneiras que não podemos conhecer. Não me recordo de o ter em registo quanto a essa possibilidade, e lamento não lhe ter perguntado sobre isso, e em detalhe.

Como escrevi, as duas estadias curtas e infrutíferas da Jane no hospital deixaram-na profundamente céptica quanto ao valor do tratamento médico convencional no seu caso. Continuava muito relutante em voltar ao St. Joseph's, mas, quando os seus sintomas se tornaram tão graves que eu já não conseguia cuidar dela no 1730, ela regressou ao hospital em abril de 1983. Pela última vez. Durante um ano e 9 meses, até à sua morte. Em todo esse tempo de camuflagem, só uma vez deixei de passar várias horas por dia com ela no quarto 330. A zona de Elmira foi atingida por mais de um

pé de neve. Não consegui tirar o carro da garagem; as ruas não estavam limpas, os negócios mantiveram-se fechados. Os boletins de rádio aconselhavam todos, exceto os trabalhadores de emergência, a ficar em casa. Não consegui falar com a minha mulher por telefone. Às vezes ligava-lhe tarde da noite para lhe dar tranquilidade.

No entanto, a Jane continuou produtiva durante grande parte dessa última estadia. Com o Seth, ditou, ainda que lentamente, The Way Toward Health. Para si, ditou poesia. Eu lia-lhe a correspondência de fãs que levava todos os dias e, entre os dois, íamos mantendo as respostas em dia. Teve períodos de modestas melhorias de movimento, mas não duraram. Vários medicamentos ajudaram um pouco (com efeitos secundários por vezes), mas a classe médica não tinha cura para oferecer. O maior alívio da Jane vinha dos banhos diários que lhe eram dados tão carinhosamente pelos membros da equipa. Tornámo-nos amigos de vários; ajudaram-nos a celebrar aniversários e feriados no 330.

Em momento algum dissemos a ninguém sobre o que estávamos a escrever, ou a sua fonte por vezes não física, por assim dizer. A equipa sabia apenas que a Jane me ditava com frequência, que recebíamos muito correio e que eu mantinha notas copiosas. Tivemos algumas visitas de amigos locais, mas não demorámos a perceber que muitas pessoas evitavam hospitais tanto quanto possível. Mal poderíamos criticar isso: afinal, por razões pessoais fortes, a Jane fizera o possível para ficar fora do hospital, e eu anuí às suas decisões. As pessoas, lá fora no mundo, tinham os seus próprios desafios.

Quero também registar que, embora nos tenha confortado muito receber correio, passámos igualmente a receber através dele uma dádiva adicional e totalmente inesperada — uma que literalmente nunca teríamos pedido, mesmo que nos tivesse ocorrido. A Maude Cardwell, uma leitora mais velha do Seth em Austin, Texas, publicava havia vários anos um modesto boletim mensal sobre o material de Seth a que chamou Reality Change. Quando lhe escrevi sobre a mais recente hospitalização da Jane, a Maude, sem me mencionar a ideia, sugeriu aos seus leitores que donativos ajudariam a Jane e a mim a lidar com as contas do hospital. Eu nunca teria tido a coragem de fazer tal pedido. O St. Joe's, como chamávamos ao hospital, nunca nos tinha cobrado em falta no passado, nem o fazia então.

As nossas avultadas despesas diárias estavam a acumular-se, mas tínhamos empurrado emocionalmente a sua importância para o fundo. Eu conseguia fazer pagamentos modestos com rendimentos de direitos de autor que vinha a poupar, mas era difícil manter esse ritmo porque a maior parte desse dinheiro nos era paga apenas duas vezes por ano. Imaginem,

então, a nossa grande surpresa quando os leitores do Reality Change começaram a contribuir: cheques pequenos; cheques médios; o ocasional cheque maior. Tenho todas essas cartas e as minhas respostas sentidas num dossiê à parte, que planeio juntar, como conjunto, à coleção do trabalho da Jane e meu nos arquivos da Yale University Library.

Os cheques continuaram a chegar à medida que a saúde da Jane muito lentamente continuava a deteriorar-se, mesmo com todas as nossas atividades criativas no 330. Com o passar dos meses, fui ficando cada vez mais conscientemente apanhado pelos sinais da sua morte física próxima. Ver as sessões finais e as notas em The Way Toward Health, que publiquei em 1997, 13 anos após o seu falecimento. Perguntas? Não tinham fim, e ainda não têm. Do género: porque fiquei eu tão mais tarde do que o habitual na noite da sua morte — tão tarde que adormeci na cadeira ao lado da sua cama depois de ela adormecer? Normalmente eu saía do 330 antes das 22h00. Quando, por fim, acordei sobressaltado, a Jane tinha morrido, às 2h08 da madrugada de quarta-feira, 5 de setembro de 1984, segundo a estimativa. Como reagiu, o que sentiu a minha querida esposa no momento da sua morte?

No minuto DEPOIS da sua morte? Como respondeu o Seth nesses mesmos intervalos fugazes? Como se cumprimentaram os dois, e talvez se uniram? Se me tivesse falado após aqueles primeiros momentos preciosos, poderia o Seth ter-me dado informações que a Jane, por quaisquer motivos, não quis que obtivéssemos dele ou através dele? Viram, a Jane e o Seth, eu fazer os dois desenhos a tinta da minha bela mulher enquanto ela jazia tão quieta na cama, finalmente em paz? (Ainda planeio fazer pinturas com base nessa arte.)

Se escolheram fazê-lo em conjunto, como exploraram a Jane e o Seth a nova realidade a que se entregaram? Poderia eu ter-me unido brevemente a essa realidade e talvez registado alguns dos seus aspetos na minha própria realidade de sonho, para além das pinturas pós-morte da Jane que viria a produzir ao longo dos anos seguintes? O que pensou realmente o Seth do retrato que lhe pintei lá atrás, em junho de 1968? Eu tinha-o imaginado corpulento, de meia-idade e calvo.

Um mês depois, na Sessão 168, em 7 de julho, disse-me que a obra era um excelente retrato; a Jane gostara dele desde o dia em que comecei a trabalhar nele. E porque nunca pintei os dois juntos? Eu até podia inserir-me na obra, já que sou o terceiro membro do triunvirato. Em suma, acredito que não há fim para as nossas capacidades na realidade que escolhamos criar e explorar.

Para além das minhas perguntas e especulações, considero significativo que a Jane tenha esperado até produzir as primeiras 207 sessões do material de Seth, ao longo de um ano e 11 meses, antes de realmente começar a permitir que o Seth viesse a público com material francamente pessoal sobre ela — como se, primeiro, os dois tivessem de aprender a conhecer-se tão bem, transpondo não só o espaço mas também o nosso tempo histórico ou de camuflagem.

Este volume inaugural de The Personal Sessions começa com um excerto da Sessão 208, de 15 de novembro de 1965. Durante os quase dois anos anteriores houve referências muito esporádicas do Seth sobre os desafios da Jane, surgindo geralmente como breves interlúdios que suprimimos das sessões publicadas. Naturalmente, nenhum de nós considerou a possibilidade de, muitos anos depois, estas sessões pessoais virem a ser publicadas.

Por exemplo: na Sessão 510, em 19 de janeiro de 1970, no Volume Nove de The Early Sessions, o Seth observou: "Agora. Tenho vindo a ajudar o Ruburt. A energia que eu colocaria nas sessões tem sido direcionada para algumas conversas privadas com ele enquanto dormia. Estas resultaram em perceções necessárias da parte dele que, por si, provocarão a libertação de energia do eu interior." E seguem-se as minhas notas: (Nos últimos dias, a Jane tem-me contado uma série de perceções e revelações que tem vindo a experimentar, tanto a dormir como acordada. Sente que são muito benéficas e tem-nas posto imediatamente em prática. Sente que, ultimamente, compreendeu um conjunto de verdades que antes não entendia, etc.)

A confiança, então, entrou em jogo de uma forma singular, mesmo antes de a Jane optar mais conscientemente por uma ajuda mais direta do Seth dentro dos limites que criou. Como referi, evitou médicos e o hospital tanto quanto possível, até à sua última longa estadia no St. Joseph's.

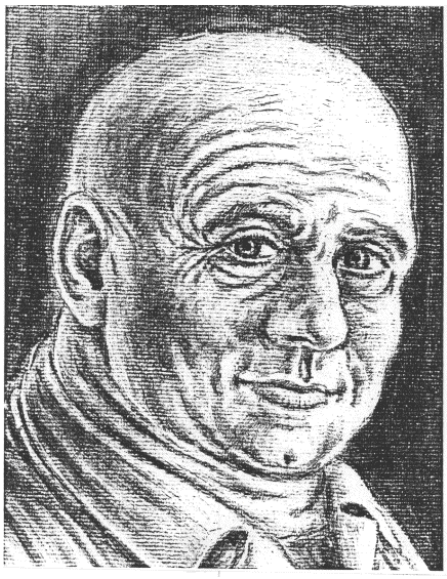
Por quaisquer motivos, decidira, ao longo do caminho, fazer as coisas à sua maneira — com duas exceções. Ia ao Andy Colucci, dentista (e amigo), cujo consultório ficava na esquina de onde vivíamos, na West Water Street, para as limpezas de rotina (tinha dentes perfeitos); e, em raras ocasiões, um ou ambos visitávamos o Sam Levine, médico cujo consultório ficava no rés-do-chão do seu prédio, ao lado do 458.

Víamo-lo para, por exemplo, uma vacina ou tratamento de uma constipação. O Doutor Sam alguma vez ouviu a voz trovejante do Seth no verão, quando as janelas estavam abertas, ou o barulho estrondoso feito pelos membros da aula de ESP da Jane às terças-feiras à noite? Sim, ouviu, disse à Jane, mas não entendia o que se passava — apenas que havia muitos

carros extra estacionados no bairro às terças-feiras à noite. E a Jane não estava prestes a explicar:

"Olá, Sam. Olhe, estou a falar em estado de transe por uma entidade não física chamada Seth — um tipo que eu conheci na Dinamarca há trezentos anos. Pergunto-me se me pode ajudar a lidar com alguns dos meus sintomas, como lhes chamo. Podem estar ligados ao meu trabalho psíquico…" Nem pensar! O Doutor Sam era um médico judeu muito bondoso, mas reservado, que ajudava muitas pessoas diariamente. Ainda assim, penso que, mesmo que não aceitasse a mediunidade da Jane per se, reconhecê-la-ia como parte da sua psique.

Mas, mesmo tentando ter em conta tudo o que a Jane realizou, sei que, enquanto revejo as provas de página de The Personal Sessions, à medida que o Rick Stack, da New Awareness Network, mas envia volume a volume, vou continuar a deparar-me com material que é novo para mim. Cada descoberta, grande ou pequena, será uma nova verdade. Isto aconteceu muitas vezes ao longo dos anos em que trabalhei com os livros do Seth. Leitores escreveram descrevendo experiências semelhantes. Não faço de conta que guardo na memória o conteúdo das mais de 16.500 páginas dactilografadas do material de Seth e das notas. Sei apenas — e sinto — que o material me ajudará a mim e a outros, e agradeço a participação de cada leitor.



Converti esta imagem do Seth a partir do retrato em cores, quase em tamanho real, que pintei dele a óleo a partir da minha visão em 1968. Mostro-o da cintura para cima, a acenar ao espetador — Rob.

Muitos escreveram; muitos ainda escrevem. Gosto de cada carta, mesmo das ocasionais desaprovadoras, e respondo o melhor que posso. Por vezes envio cópias dos meus desenhos e pinturas. Sempre me gratificou a reação à obra da Jane, tal como a gratificava a ela e, sei, ainda a gratifica. Reivindico pouco crédito pelo seu êxito, no entanto. Limitei-me a ajudá-la. Sinto-me simplesmente satisfeito e muito respeitador da reação pública ao material de Seth. Essa reação é muito mais importante e útil para o material do que os meus próprios sentimentos — embora, obviamente, eu esteja bem consciente deles e também os respeite!

A Jane e eu ficámos muito surpreendidos com a receção inicial de The Seth Material, depois de Seth Speaks e Personal Reality (a nossa terminologia abreviada para esses dois primeiros livros ditados pelo Seth). Como, por exemplo, não tínhamos experiência com "correio de fãs", não tínhamos expectativas, mas, à medida que os títulos do Seth e os livros "da Jane" iam sendo publicados, ela passou muitos fins de semana a responder a esse correio tão bem-vindo. Eu ajudava quando podia depois de datilografar sessões, muitas vezes fazendo arte comercial pelo menos a tempo parcial, e tentando pintar. O correio tornou-se rapidamente uma educação bastante humilde por si só.

Os autores dessas cartas abriram, em termos concretos, mundos que de outro modo nunca conheceríamos e, com o tempo, fizeram-no não só deste país, mas também do estrangeiro. Dezassete traduções linguísticas enquanto escrevo isto. É interessante ver que cada um de nós estava de facto a criar a sua realidade pessoal dentro da realidade global do universo que todos nós também estávamos a criar, unindo tudo — tudo — de formas complexas muito para lá da nossa compreensão normalmente aceite. Viagens no tempo, com certeza; viagens não só através da psique, mas através do tempo — mesmo que o Seth chamasse a essa qualidade a que estávamos tão habituados "tempo de camuflagem"!

Periodicamente, depois de responder ao correio, junto-o aos arquivos do material de Seth na Yale University Library, como parte integrante, um reforço, digamos, do grande corpo de obra da Jane. Está bem preservado lá. Especulo que, eventualmente, alguém possa escrever um livro que mostre a grande variedade de reações dos leitores ao material de Seth. Seria — e será — um acréscimo vital ao trabalho que a minha mulher iniciou, e ajudará assim a perpetuá-lo. Produzir um compêndio amoroso desses exigiria muito estudo. E um estudo contínuo, enquanto continuarem a chegar mais cartas...

Estou certo de que o Seth e a Jane, estejam ou não juntos, per se, se têm divertido mais do que um pouco a ver-me nos meus labores aqui —

mas também sido compassivos e partilhantes “de onde agora estão”. Agrada-me acreditar que se uniram psiquicamente a mim enquanto escrevo esta introdução e que sabem que tentei ser objetivo. Sinto também que estarão comigo quando entrar no episódio final deste relato, envolvendo o encontro mais interessante da Laurel e meu com um grupo de visitantes.

Finalmente, então: eu estava a trabalhar nesta introdução no fim de outubro de 2002 quando a Laurel e eu recebemos a visita de cinco membros do grupo Seth de Houston, Texas: Winter Calvert, Theresa Smith, Jim e Debbie Serra, e Yvette Silva. Eu correspondia-me com alguns membros do grupo, e o Jim e a esposa já me tinham visitado há algum tempo. Os cinco foram acompanhados pelo Richie Kendall; é um velho amigo dos tempos da aula de ESP da Jane — um dos rapazes de Nova Iorque, como a Jane costumava referir-se carinhosamente a esse grupo. O Richie também tinha visitado a Laurel e a mim duas vezes no verão passado com a Mary Dillman, a partir da sua nova residência em Westport, Connecticut.

Os nossos convidados, com outros que não fizeram a viagem a Sayre, tinham estado a visitar a coleção do material de Seth nos arquivos da Yale University Library, em New Haven, CT. Os arquivos contêm uma cópia completa das minhas páginas dactilografadas originais do material de Seth nos seus 46 dossiers de argolas; muitas edições dos livros do Seth e dos livros “da Jane”, em inglês e em traduções; os seus romances publicados e inéditos; os seus diários e poesia; as suas notas e papéis, e os meus; várias revistas publicadas sobre o Seth; tratados e websites na Internet (uns agradáveis, outros nem tanto); além de outro material relevante, de facto muito evocativo, como a correspondência de leitores deste país e do estrangeiro. Continuo a ampliar a coleção. Está aberta ao público.

A Mary Dillman, voluntária, trabalha com a coleção na biblioteca e dela cuida. Tem sido, e é, uma grande ajuda na organização desse volume de material, coordenando-o e informatizando-o para investigadores de várias maneiras interessantes em que a Jane e eu não pensámos “naqueles tempos” em que a minha mulher ditava as sessões. Maneiras que, de facto, não teriam sido possíveis mesmo que tivéssemos tido o tempo de camuflagem para as levar a cabo naqueles tempos idos. A velocidade estonteante e a profundidade de associação da tecnologia moderna simplesmente não existiam.

Pouco antes de deixarem Yale, o Jim Serra enviou um e-mail à Laurel e a mim, desde New Haven, para confirmar a visita dele e dos amigos. Os membros tinham também planos de visitas no norte do Estado de Nova Iorque e no Maine antes de regressarem ao Texas. A Laurel e a mim, tais

encontros — pouco frequentes — parecem-nos sempre muito evocativos: sinais únicos do alcance da obra da Jane a uma variedade de pessoas, cada qual com as suas capacidades criativas e intuicionais. Isto é ao mesmo tempo humilde e valioso, que o amor e a inspiração da Jane tenham ajudado tantos outros. E que ainda ajudem.

Falámos com os nossos convidados sobre muitas coisas psíquicas e psicológicas na maior parte — mas não todo — o tempo. A Theresa Smith mostrou à Laurel e a mim fotografias a cores da sua arte moderna muito original em curso e falou sobre os seus objetivos. Incentivei-a a continuar a desenvolver-se. Depois mostrei ao grupo alguma da arte da Jane e a minha.

Dos dois, eu é que deveria ser o artista no sentido convencional, mas sempre senti que não conseguia rivalizar com a arte da Jane, assombrosamente simples mas de cores brilhantes, tão fiel ao seu conhecimento psíquico inato — ao mesmo tempo que aparentemente o ignorava! Mas não o ignorava de modo algum, aprendi pelo caminho, pois ela criava e explorava uma realidade espontânea e inocente que a libertava de todas as outras preocupações. A sua arte continha as nossas origens, senti, ao chamar fortemente a atenção para o seu conhecimento manifestamente criativo e intuitivo. Pintou, por exemplo, uma árvore a erguer-se da terra com maçãs de cores vivíssimas.

Era, afinal, um epítome daquilo que a nossa realidade nos levou a criar e a apreciar. O que poderia ser melhor? Não estava presa às regras corriqueiras de perspetiva, com os seus limites do dia a dia que a maioria de nós nunca ultrapassa nem transcende: criava o seu mundo aparentemente infantil sempre que pintava. Podia continuar indefinidamente. A obra da Jane não é, de modo algum, em grande formato. Um dos meus objetivos é ver a sua arte, toda ela, reproduzida a cores, em formato 8½" × 11", em estilo portefólio, a um preço módico. A Susan Ray, da Moment Point Press, usou três pinturas da Jane como arte de capa dos seus livros; God of Jane, Adventures in Consciousness e Psychic Politics.

Mostrei aos nossos convidados o retrato do Seth que pintei a partir da minha visão em 1968, bem como as minhas pinturas da Jane, tanto antes como depois da sua morte. Algumas destas últimas foram a partir de visões, outras simplesmente da minha memória dela e do que me estava a tentar dizer, ou do que eu estava a tentar compreender. Mostrei também aos visitantes vários retratos meus de vidas passadas, tanto masculinas como femininas, que o Seth referira há muito, ou a que me sintonizei através de sonhos. Os pontos que sublinhei ao grupo diziam sobretudo respeito aos

meus interesses basicamente pouco convencionais. Faço alguma arte abstrata.

Para lá de uma incursão ocasional, porém, já não tenho um interesse constante em simples retratos literais ou naturezas-mortas ou imagens de paisagem per se. Mas então, perguntei, que odisseia mais literal poderia haver do que investigar as próprias vidas passadas, masculinas e femininas? Demorei algum tempo a começar a pensar assim depois de a Jane começar a falar pelo Seth. O tema é inesgotável, livre de tempo e idade e estilo de maneiras únicas. E, aqui também, imagino publicar um portefólio da minha arte, com o texto necessário. Vejo a arte da Jane e a minha como a reforçarem o material de Seth de formas bastante originais.

Para meu entretenimento, não resisto a um pequeno desvio aqui. Perdoem-me, por favor.

Admito que, nos últimos anos, me tenho perguntado cada vez mais por que motivo os artistas não trabalham pelo menos as suas próprias imagens de vidas passadas. Decerto seriam tão originais como qualquer autorretrato convencional. Decerto o artista poderia ter — teria — perceções sobre tais existências, mas, por várias razões — medo do ridículo, por exemplo —, escolhe não as investigar. Especialmente em público! E, no entanto, espera-se que os artistas sejam desinibidos a exprimir os seus sentimentos e conhecimento. Penso que um campo psíquico e psicológico incrivelmente rico e praticamente inexplorado está aberto à exploração, à espera, à espera. Creio também que abrir os campos das vidas passadas nos enriqueceria a todos. Na minha ingenuidade, consigo ver um género inteiro de arte a crescer.

O meu portefólio projetado incluirá pelo menos várias imagens minhas de vidas passadas. Já as pintei (mas posso sempre acrescentar mais). Recentemente concluí, a partir de uma visão, o retrato de uma vida passada de um amigo que a Jane e eu conhecemos há anos. O Jim não o viu; perdemos o contacto com ele antes de nos mudarmos para a casa da colina, em 1975. Porque é que essa imagem de uma vida passada dele me surgiu em 2002? Pintei a imagem do Jim com cruzinhas nas pupilas dos olhos e com os próprios olhos marejados de lágrimas. Escrevi: “Sempre muito religioso nas suas vidas, o Jim chorava de compaixão pelos seus semelhantes.” A tela resultante é uma das minhas melhores.

Claro que pode ser muito mais delicado para o artista pintar um retrato de vida passada do cliente que posa já com esse resultado em mente. Abundam as perguntas. Consegue o artista relaxar o suficiente para que lhe chegue uma imagem pertinente do retratado? E se o cliente não gostar do resultado? Do aspeto? Da época? Da raça, do sexo, do comportamento

implícito? Bem, para começar, o retratado pode sempre contar ao artista os seus próprios sonhos e intuições e, desse modo, dar uma ajudinha ao pobre homem. Isto é, partindo do princípio de que o artista acredita nas possibilidades reencarnacionais...

De volta à realidade convencional.

No fim do primeiro dia da visita tão interessante do grupo, o Richie e a Yvette partiram de regresso ao Connecticut. O Jim e a Debbie e a Winter e a Theresa seguiram para o Holiday Inn, em Elmira, Nova Iorque, a 15 milhas para lá da fronteira com a Pensilvânia. No hotel, em 1997 e 1999, a Laurel e eu tínhamos sido convidados em conferências do Seth muito concorridas, organizadas pela Lynda Dahl e pelo Stan Ulkowski. As ricas memórias desses encontros são reavivadas sempre que passamos de carro pelo hotel a caminho da casa da colina. Encontrámo-nos com os nossos convidados no hotel na manhã seguinte, e os seis seguimos em três carros para um restaurante campestre ali perto, para o pequeno-almoço.

Depois, com a Laurel a conduzir e os carros dos amigos a seguir-nos, subimos uma colina íngreme e sinuosa, já fora da cidade, não só até um miradouro excelente, mas até à Quarry Farm, uma casa de madeira, antiga mas grande e elegante, onde o Mark Twain escreveu parte do seu melhor trabalho. "Propriedade privada, entrada proibida", avisava um letreiro; por isso ficámos de pé, na entrada da propriedade, junto à estrada, a observar a quinta e o seu enquadramento aberto e pacífico. Em seguida, descemos de novo à cidade e fomos para o campus do Elmira College.

A Jane dera uma aula de escrita criativa no colégio após a publicação de Seth Speaks, em 1972. No relvado da escola erguia-se o pequeno quiosque envidraçado onde o Mark Twain trabalhara durante os verões na quinta; fora relocalizado para o colégio há muito. Não surpreende que estivesse trancado, mas era fácil de ver — e também de simplesmente aceitar, enquanto o povo de Elmira e o pessoal do colégio prosseguiam as suas atividades diárias. O Mark Twain fora um dos escritores favoritos da Jane.

A seguir, a pedido do Jim, visitámos o prédio de apartamentos no n.º 458 da West Water Street, onde a Jane e eu tínhamos vivido quando nos mudámos de Sayre para Elmira, em 1960. Ficámos lá até 1975, quando comprámos a casa da colina, no n.º 1730 da Pinnacle Road, em West Elmira. Anos depois de sairmos, o prédio foi pintado de um verde berrante, uma cor que destoava de todas as outras casas do bairro. Agora, a cor desbotou de forma irregular. A casa inteira, extensa, parece degradada, quase a abater-se, a precisar de arranjo geral.

Na realidade, a Laurel e eu passamos muitas vezes pelo 458, sem lhe dar grande atenção, a caminho de Sayre para a casa da colina. Mas agora estávamos no terreno, com os olhos postos nesse precioso símbolo onde a Jane e eu vivêramos 15 anos. Eu não punha os pés no 458 desde o dia em que nos mudámos para a casa da colina, 27 anos antes. Incrível! Logo ao empurrar a pesada porta da frente para os seis, senti-me um intruso, como se os meus passos remexessem o passado. Subimos ruidosamente as escadas estreitas e em cotovelo até enfrentarmos uma porta corta-fogo que guardava o segundo andar. Para lá dela, entrámos no corredor estreito que levava a outra porta semelhante, a proteger a escada nas traseiras.

O corredor era muito mais curto e sombrio do que eu me lembrava. Os sons das nossas vozes pareciam comprimidos; o espaço onde estávamos parecia tão confinante, com as portas em cada extremidade, que me espantava como é que a minha querida mulher e eu tínhamos vivido naquela casa tanto tempo. Os Apartamentos 4 e 5, os que a Jane e eu alugáramos (nos primeiros anos só podíamos pagar o Apartamento 5), abriam para cada lado do corredor. O Apartamento 4 estava vazio; a porta tinha uma corrente curta que me permitiu empurrá-la um pouco para espreitar uma sala agora deserta que a Jane e eu conhecêramos tão bem.

A porta do Apartamento 5 estava fechada. Trancada? Havia alguém em casa? Não tentei saber, enquanto ali estávamos. O Seth viera pela primeira vez através da Jane na sala desse apartamento, na Sessão 4, em 8 de dezembro de 1962. Trinta e nove anos antes. Eu não conseguia acreditar...

Empurrei a porta corta-fogo de trás e descemos, aos encontrões, os seis, as escadas exteriores que a Jane e eu usáramos tantas vezes. Preocupava-me estar a ser intruso no domínio das pessoas que agora viviam naqueles apartamentos sombrios. Com efeito, ao sairmos das escadas, dois cães, num apartamento dos fundos, desataram num latido furioso, a arranhar aquilo que eu sabia serem janelas de cozinha. Um amigo nosso morara nesse apartamento (e eu ainda me correspondo com ele). Fiquei embaraçado: o barulho dos cães devia incomodar toda a gente na casa.

No entanto, não vimos ninguém, e a barulheira cessou, como por magia, quando passámos para o lado nascente do 458 e o observámos de um pequeno parque pavimentado. Em tempos, nesse local, havia lajes e bancos sob um telheiro prolongado, sustentado por quatro conjuntos de pilares de madeira. O telhado de folha tinha camadas de velhas trepadeiras que subiam pelos pilares desde as nossas janelas da sala, no segundo andar. A Jane gostava de atirar sementes e côdeas de pão para as trepadeiras, para

os esquilos e as aves desenterrarem. Os pombos, cardeais, pardais, gaios-azuis e outros vinham a voar do rio Chemung, a um quarteirão de distância.

No início desta introdução escrevi que, no fim de novembro de 1963, a Jane tivera uma experiência fora do corpo enquanto escrevia o seu ensaio The Physical Universe as Idea Construction — que olhara para si própria a partir do telhado do alpendre, fora das nossas janelas. Era esse o alpendre a que se referia. Há muito desaparecido.

Do parque, indiquei aos nossos convidados as janelas do Apartamento 5 ao longo da lateral do 458, no segundo andar. O nosso senhorio, o Jimmy Spaziani, dissera-nos que o apartamento inteiro fora o conjunto de quartos principais do abastado comerciante que construíra a casa para a família, há mais de um século. A cozinha, com as três janelinhas perto da frente da casa, fora um closet; as três janelas em sacada da sala onde a Jane realizara as sessões e a sua aula de ESP tinham sido o quarto principal. A seguir vinha a casa de banho de grandes dimensões, com janela de vitral, chão de azulejo e duche de mármore com oito bicos. A Jane e eu gostávamos mesmo desse duche! Depois vem um quarto mais pequeno que usámos como quarto de dormir, com uma janela na parede de trás da casa. Por fim, o último compartimento, com janelas em três lados, avançado sobre pilares de ferro a partir da traseira da casa. Originalmente fora um jardim de inverno. A sala é aberta por baixo. Fora o meu estúdio, e tive de isolar o chão.

Descrevi também aos nossos convidados a grande pereira Seckel que crescera tão linda no quintal, com alguns dos seus ramos — e frutos — ao alcance da minha mão a partir das janelas do estúdio. Decerto morreu há anos, tal como a sua companheira, a macieira que desenhei para ilustrar o poema da Jane, “The You-ness of the Universe”, no seu livro de poemas Dialogues of the Soul and Mortal Self in Time (1975). Em casa, em Sayre, tenho a grande pintura a óleo que fiz da luz do sol a entrar pelas janelas do estúdio num certo dia, no início de agosto: o único dia do ano em que o sol, sempre em movimento, lança aquele padrão particular e intrigante de luz e sombra sobre o soalho de madeira nu.

Enquanto observávamos a casa, vi um jovem negro descer do alpendre da frente e ir até ao passeio. Não se pôs a andar rua acima ou abaixo, porém, como seria de esperar; ficou ali, casual, e virou-se algumas vezes a olhar para o nosso grupo, enquanto conversávamos e tirávamos fotografias. Pelos vistos, incomodámos afinal pelo menos um inquilino, a ponto de mandarem, digamos, um irmão ver o que andávamos a tramar, se é que fosse algo. Decidindo, talvez, que não representávamos ameaça, o nosso observador regressou à casa. Não vi ninguém a espreitar para nós.

No decurso da conversa, o Jim Serra fez-me uma pergunta-chave (que parafraseio, tal como a minha resposta).

"Rob, achas que a comunidade — Elmira — tem alguma noção da importância histórica desta casa, no que toca à obra da Jane?"

Não me custou responder, sem juízo de valor nem ressentimento. "Não, não creio que ninguém aqui na cidade tenha a mais pequena ideia de coisa semelhante."

Na verdade, fora do nosso pequeno círculo de amigos, incluindo membros da aula de ESP, e dos artigos muito bem recebidos que a Peg Gallagher escrevera para o Elmira Star-Gazette, a Jane e eu não nos mexemos para nos tornarmos conhecidos em Elmira, mesmo depois de os livros do Seth começarem a vender. À nossa maneira criativa, sempre fomos, basicamente, solitários (como ainda sou); a nossa paixão era focarmo-nos no que podíamos aprender, tanto para nós como para os outros, a longo prazo, e, em especial, através da publicação, para chegar a um público mais vasto. Isto tornou-se ainda mais verdade para nós à medida que a Jane foi gradualmente ficando mais limitada fisicamente por causa dos seus sintomas.

Sempre nos sentimos muito confortáveis na comunidade e, de facto, gratos pelo privilégio de ali vivermos nos nossos próprios termos, apesar de, nesses primeiros anos, geralmente ganharmos tão pouco que vivíamos praticamente de semana a semana, sem segurança. Antes de sairmos do 458, porém, os livros da Jane começaram a aparecer em livrarias locais e de cadeias, e o correio muito interessante dos leitores continuou a aumentar, para nosso grande contentamento.

A família Butts tem, no entanto, um pouco de história em Elmira. Eis algumas pistas para quem esteja sequer remotamente interessado. Nas duas últimas décadas do século XIX, o meu avô Otis e a esposa criaram quatro filhos na sua quinta em Wellsboro, PA, uma comunidade agrícola a cerca de 50 milhas de Elmira, Nova Iorque. Aos 15 anos, o meu pai, Robert Sr., seguiu os três irmãos mais velhos, o Jay, o Ernest e a Ella, ao deixar a quinta. Todos se saíram bem, cada qual à sua maneira. O Ernest deixou o nordeste e nunca casou. Depois de o Jay e a Ella casarem, fixaram-se em Elmira. O Jay e a esposa tiveram filhos. O meu pai casou com a Estelle (Stell) em Newark, NJ, em 1917, e eu nasci dois anos depois, em Mansfield, uma pequena comunidade perto de Wellsboro.

Os meus pais viveram por pouco tempo em Elmira e depois mudaram-se para Sayre em 1923, depois de terem viajado para a Califórnia. Nada de estranho, portanto, que eu tenha arranjado trabalho como artista em Elmira e que a Jane e eu nos tenhamos mudado para lá em 1960, cinco anos após o

nosso casamento. Ainda tenho familiares de terceira e quarta geração em Elmira, embora não seja próximo deles. Isto é tanto culpa minha como de qualquer outra pessoa. A Jane e eu ficámos tão absorvidos nos nossos próprios pequenos mundos que não tentámos estender a mão. Digo a mim próprio que devia tentar fazê-lo, mesmo agora, porém.

A última paragem do pequeno passeio do nosso grupo foi visitar a casa da colina. O 1730 da Pinnacle Road fica num lote de esquina, no alto de uma colina modesta, nos arredores ocidentais de Elmira. A Jane e eu apaixonámo-nos por ela à primeira vista. É uma casa térrea, pintada de verde-escuro, com uma grande lareira de pedra, tem um alpendre lateral envidraçado e uma garagem para um carro nas traseiras. O bosque que sobe a colina começa a apenas 15 metros da garagem. O enquadramento tinha — e tem — privacidade sem ficar isolado de outras casas não muito longe, e tinha bastante espaço para os nossos poucos bens e projetos de trabalho. Isso foi, para nós, um verdadeiro mimo.

Penso muitas vezes nas rotinas em que a Jane e eu assentámos ao mudarmo-nos para o 1730, em 1975. Ela tinha 46; eu, 56. Agora, parece que todos esses anos que se seguiram passaram num instante. Rotinas, sim, mas também sempre mutáveis, que continuavam a girar em torno dos elementos simples do trabalho que amávamos e que levávamos a cabo no meio das liberdades inesperadas de viver muito mais perto do ambiente que sempre tomáramos como adquirido: a escrita e a pintura, as sessões e o correio, a publicação de livros, as visitas de amigos e admiradores, alguns até da Europa.

A casa da colina foi a primeira propriedade que qualquer um de nós alguma vez teve e, mesmo nesse contexto de amor, a Jane foi gradualmente tendo cada vez mais dificuldade em andar, ao mesmo tempo que o material de Seth continuava a crescer em alcance e flexibilidade, a atrair um público cada vez mais vasto. Víamos veados no quintal e deixávamos comida para eles e para as aves. (Os veados escondiam-se durante as épocas de caça.)

Fizemos amizade rapidamente com a família do outro lado da estrada. O Joseph e a Margaret Bumbalo tinham três filhos, todos a viver fora de casa. O mais novo, o John, que visitava os pais ocasionalmente, sentiu-se atraído pelas ideias na obra da Jane. (Ora aí estava uma coincidência!) Tinha — e ainda tem, sem dúvida — uma voz de barítono poderosíssima e comovente. Era também inquieto. Quando nos conhecemos, o John tinha pouco interesse numa carreira operática, tanto quanto me lembro, embora tivesse tido aulas de canto profissionais e feito audições.

Quando atravessava a estrada para nos visitar, eu pedia-lhe que cantasse um pouco para nós a cappella. Nas poucas vezes em que o fez,

vibrei com a força e a qualidade da sua voz; sentia-a a ressurgir dentro de mim, como a Jane também sentia. O poder masculino do John, embora diferente da voz do Seth, no seu auge masculino, representou a única vez em que ouvi pessoalmente uma voz que pudesse igualar a voz do Seth no seu melhor. Ambas as vozes me faziam zunir os ouvidos, convocando emoções profundas e inefáveis que costumavam jazer insuspeitas na psique. Muito revelador, a Jane e o John.

Outra parte da minha rotina no 1730, algo egoísta como vi em retrospetiva, envolveu primeiro caminhar e depois correr tarde da noite. Sempre fui ativo no desporto e, mais tarde, a dançar com a Jane, mas, à medida que os sintomas dela se aprofundavam lentamente, eu ficava cada vez mais relutante em deixá-la sozinha, exceto quando tinha empregos a tempo inteiro ou parcial. Quando comprámos o 1730, conseguíamos viver, na maioria das vezes, sem o meu rendimento externo, enquanto nos concentrávamos no material de Seth. Tinha a minha oportunidade, disse eu à Jane: fora das noites de sessão, podia sair de casa à vontade.

Comecei a andar, mas depressa as minhas incursões noturnas se transformaram em corridas por aquelas ruas íngremes do nosso bairro. A Jane relutava em ver-me sair tarde da noite, mas eu assegurava-lhe que ela ficaria bem em casa e que eu ficaria bem lá fora — e assim sempre foi, para cada um de nós. As minhas andanças solitárias tornaram-se muito agradáveis, em qualquer altura do ano. Cheguei a conhecer intimamente todos os becos sem saída que se abriam da estrada principal, a Coleman Avenue, como degraus de uma escada que subia a colina até à Pinnacle Road. Deparei com vida selvagem nessas ruas. Disse à Jane que o meu recorde era seis veados de uma vez. Parei; eles pararam; cada lado fitou o outro, à luz do alpendre de uma casa do outro lado da rua...

Quando a Jane entrou no hospital para os últimos 21 meses da sua vida, eu podia correr o que quisesse. Normalmente passava a manhã a dactilografar a sessão que ela havia feito na tarde anterior para The Way Toward Health, a responder a correio, a correr e a tratar de recados. Ia ao quarto dela ao meio-dia e ficava até de noite, sete dias por semana, todas as semanas. Ainda me lembro de me perguntar, enquanto trotava, no meu 65.º aniversário, a 20 de junho: "Devo ainda estar a fazer isto?" A minha resposta foi sim, pois essa ação, livre de qualquer outra responsabilidade pessoal, ajudava-me a manter-me ligado ao mundo exterior à minha maneira. A Jane morreu mais tarde nesse ano.

O John Bumbalo fez-me um enorme favor nas horas seguintes à morte da Jane. Quando vim para casa do hospital pela última vez, ao fim de um ano e 9 meses, o John foi ao quarto 330 da Jane e muito cuidadosamente

recolheu todos os pertences e objetos que tínhamos acumulado lá e trouxemos para o 1730: as minhas pinturas e desenhos, as cartas de leitores que eu tinha afixado nas paredes (o hospital nunca se queixou), os cadernos de sessões de The Way Toward Health, os nossos livros e revistas e jornais e roupas, as flores e outras ofertas dos leitores e de algumas enfermeiras — todas essas coisas que parecem acumular-se quase por si mesmas quando se procura criar um lar seja onde for.

O John "assentou", por fim; vive com a esposa e filhos em Seattle, Washington. Vi-o uma vez, vários anos depois, quando visitou a mãe. Estava imensamente orgulhoso por me mostrar o primeiro filho, ainda muito pequeno. A mãe dele, a Margaret, reformou-se para a Florida após a morte do marido, o Joe. Continuamos em contacto. Vou sempre prezar as suas excecionais gentilezas para comigo durante a longa e última estadia hospitalar da Jane.

A Laurel e eu vivemos em Sayre desde o início de 2000, enquanto o 1730 permanece lá desocupado. As árvores e os arbustos à volta da casa estão mais altos e exuberantes do que nunca. Tornam mais difícil ver a casa a partir do cruzamento, quase como se oferecessem proteção à sua maneira. Contratamos ajuda para manter o relvado, enquanto, todos os anos, prometo arranjar o lugar. A Laurel faz a viagem de 15 milhas desde Sayre muito mais vezes do que eu: para ver o estado da casa, para recolher o correio não solicitado que continua a ser endereçado para lá, apesar dos avisos que enviei, e para espalhar comida para as aves e os animais.

Ela sabe que eu ainda sinto tristeza pelo 1730. Às vezes penso que sou quase cobarde em visitá-lo, como se temesse que as minhas emoções ainda pudessem eclodir se não tivesse cuidado. E, claro, elas eclodem, mas deixo-as sair, sem luta, geralmente de forma muito contida. E hoje os meus sentimentos sobre a visita ao 458 com os nossos convidados também estavam frescos na psique.

A Jane e eu vivemos na casa da colina enquanto ela teve os maiores êxitos iniciais com a publicação do material de Seth, e antes de entrar definitivamente no hospital, em 20 de abril de 1983. Claro que o 1730 continua a ser uma grande parte da minha vida, como é da da Laurel, mesmo enquanto o usamos para armazenar todos os tesouros que ainda contém: muitas das minhas pinturas, dossiers cheios de registos destinados à coleção da Yale University Library, os livros da Laurel e os meus, e os registos e pertences dela — todos esses sinais íntimos de vida que agora parecem suspensos nas nossas criações de espaço/tempo. A Laurel veio viver comigo para lá em 23 de agosto de 1985, 11 meses após a morte da Jane. E permita-me acrescentar que ela não era fã das minhas corridas

noturnas. Agora, aos 83, caminho ou corro quase todos os dias pelas ruas que conheci tão bem em criança — só que o faço de dia. É um prazer, um privilégio, poder fazê-lo todos os dias. Depois pinto um pouco. Tenho as noites livres para responder a correio e escrever e rever provas de livros como este. Enquanto ainda sinto o apelo de todas aquelas noites secretas fora do 1730...

Perdoe-me, caro leitor, por ter usado demasiadas datas neste relato. É meu hábito ser o mais específico possível ao comunicar com os outros.

Quando os nossos três carros ficaram estacionados na entrada do 1730, ou perto dela, a Debbie Serra ajudou-me a esvaziar a caixa do correio, a abarrotar, e a levar o monte para o meu SUV. Enquanto andávamos pelo alpendre lateral e pela zona da garagem e começávamos a falar do 1730, o Jim perguntou, com toda a cortesia, se ele e os outros três convidados podiam ver o interior. A Laurel recusou com igual cortesia. A acolhedora casa que a Jane e eu tanto amáramos parecia escura e desolada. As portas e os estores das janelas estavam corridos. A casa precisava de pintura. A porta de rede do alpendre estava presa com arame, de forma rudimentar, que não impediria ninguém de entrar.

Então, começou a desenvolver-se um pequeno desafio estranho. Havia dois carros alinhados na entrada. Sem intenção, a Laurel e a Debbie acabaram separadas do resto de nós, ficando atrás do carro mais perto da estrada, enquanto a Winter, o Jim, a Theresa e eu nos agrupámos junto à frente do outro carro, que estava apontado para a casa. Estávamos os quatro tão ocupados a conversar que na verdade perdemos o pequeno drama que se seguiu: a Laurel mencionou-mo brevemente logo depois de acontecer — dizendo-me que uma ave muito grande, um falcão ou uma águia, voara baixo por cima da casa, aparentemente na direção dela e da Debbie, antes de subir de novo para se empoleirar no alto de uma árvore no quintal da casa do outro lado da estrada. No meio das outras conversas, não valorizei realmente o que as duas mulheres tinham vivido até a Laurel me contar tudo em detalhe no dia seguinte. Nessa altura já estávamos de volta a Sayre, sozinhos, a tentar compreender o significado ou a mensagem envolvida.

Primeiro, porém, à medida que a tarde se alongava, os nossos convidados despediram-se ao fim da sua visita coletiva, tão aprazível. A Laurel e eu desfrutámos imenso de os conhecer; precisávamos muito de uma pausa das nossas rotinas sem fim de trabalho, mesmo que fossem na sua maioria criativas. Houve apertos de mão, agradecimentos e abraços para todos. O Jim e a Debbie, e a Theresa e a Winter queriam visitar a região vinícola do norte do Estado de Nova Iorque e depois continuar as

férias no Maine antes de finalmente seguirem para oeste, de volta a casa. A Laurel e eu ficámos de pé, sozinhos, na entrada do 1730. Mas não por muito tempo. Ela não tinha levado alpista, como costuma fazer, para espalhar à volta da casa, por isso descemos a colina até à lojinha do cruzamento e voltámos a subir para a casa silenciosa e de persianas corridas...

Nessa noite, em Sayre, e no dia seguinte, a Laurel mencionou várias vezes o seu quase encontro com o falcão ou a águia, antes de finalmente nos sentarmos a discutir a sério o que acontecera no 1730. Desenhei um mapa tosco da casa e do terreno vistos de cima. A frente da casa, virada para a Pinnacle Road, não se vê de onde todos estávamos, na entrada lateral e nas traseiras. No mapa, a Laurel mostrou-me como a ave surgiu de súbito, a rasar o telhado vindo da Pinnacle Road, e depois voou ainda mais baixo na direção das duas mulheres, junto à traseira do segundo carro, na entrada. A Laurel exclamou agora sobre a enorme envergadura das asas, quando pareceu voar mesmo na sua direção. Não fez qualquer som, salvo o do ar a ser varrido pelas asas. Obviamente, a minha mulher não estava preparada para aquele comportamento aparentemente amistoso.

O que intrigou ambos, desde o momento do episódio, foi o facto de o Jim, a Winter, a Theresa e eu, estando apenas a dois comprimentos de carro das duas mulheres, não termos dado por nada, mesmo não estando a olhar diretamente naquela direção.

Eis agora o relato da própria Laurel sobre a visita dos nossos convidados e sobre o que foi para ela — e para mim — um acontecimento muito invulgar.

20 DE DEZEMBRO DE 2002

DESCRIÇÃO DOS VISITANTES EM OUTUBRO DE 2002
POR LAUREL LEE DAVIES-BUTTS.

Conhecer o Houston Seth Group foi um agradável acontecimento para o Rob e para mim. O Jim e a Debbie tinham passado por cá de carro para nos conhecer mais cedo no verão, e tínhamos trocado e-mails a combinar a visita. O Houston Seth Group atravessou não um, mas dois furacões poderosos apenas um mês antes de nos visitarem, com uma semana de intervalo! Por isso aguardámos os nossos visitantes durante vários meses antes de chegarem, e preocupámo-nos com a situação deles também.

No domingo, saímos para tomar o pequeno-almoço e depois fomos a alguns dos locais históricos de Samuel Clemens/Mark Twain. (Sou estudante de mediunidade, bem como leitora e crente no material de Seth. Mark Twain e a esposa [tal como Jane Roberts, Robert Butts e Seth]

chamaram Elmira, Nova Iorque, de lar durante anos e parecem ainda estar psicologicamente envolvidos com esses locais.)

Depois fomos ao 458 da West Water Street. Os nossos visitantes, nesse fim de semana, incluíam um executivo de televisão, um construtor e planificador de uma companhia de eletricidade e pessoas que trabalham nas áreas das finanças, do direito, da escrita e da arte.

Cada indivíduo, como sempre aconteceu com os visitantes, tinha muitos talentos, com um ponto de vista pessoal e um sistema de crenças privado, quanto a encontrar-se com Robert Butts, do material de Seth (e comigo), e quanto a ver os apartamentos e a casa do Rob e da Jane.

O material de Seth, tal como a Jane e o Rob o falaram e escreveram entre 1963 e 1984, trouxe ideias e inspiração a milhões de pessoas, eu incluída. Sempre me interessaram as vastas diferenças nos objetivos e nas personalidades dos muitos leitores que visitam e se correspondem. O material de Seth foi mágico para mim logo que comecei a ler o primeiro livro que encontrei numa loja de usados, Seth Speaks, em 1979. Muitos outros leitores sentiram o mesmo. A magia do Rob e da Jane e do Seth trouxe novo interesse e propósito às vidas de muitos tipos de pessoas. O número exato de leitores é desconhecido, mas, ao longo dos anos, muita gente visitou e escreveu ao Rob e à Jane.

Neste dia de outubro passado, enquanto estávamos na entrada da casa da Jane e do Rob (agora minha também) na Pinnacle Road, o Rob e a maior parte do grupo começaram a olhar para a frente da casa. Eu estava a conversar à boca da entrada com um escritor do grupo.

Enquanto conversávamos, apareceu outro visitante, também — literalmente —, quando um falcão ou uma jovem águia-real chegou a voar! Ele ou ela surgiu a voar do sudoeste, planou sobre o topo da nossa casa e voou diretamente até mim e à Deb para dizer olá! Foi incrível, enquanto aconteceu, pois nunca tinha encontrado um falcão ou uma águia a voar frente a frente. Há muitos anos que tenho acontecimentos específicos, positivos e de aspeto simbólico com criaturas aladas, e este pareceu ser mais um. A Deb sentiu o mesmo. O falcão ou a águia tinha o voo completamente sob controlo; eu e a Deb não estivemos em perigo em momento algum, mas ele ou ela voou até nós e olhou-nos quase olhos nos olhos e depois mostrou-nos toda a envergadura — um metro (três pés ou mais) — ao subir o ângulo de voo e planou de novo, por cima das nossas cabeças. A criatura atravessou a estrada, subiu até aos ramos de uma árvore alta, onde pousou e nos observou. Eu e a Deb ficámos a olhar para a ave, que se manteve de perfil para nós — como um novo amigo que chegara a

voar! Continuámos a conversar e não estávamos a olhar para a ave quando levantou voo; não vimos para onde desapareceu.

A adição simbólica e real deste visitante, que nem todos estavam ali para conhecer, tem sido um acontecimento encantador e mágico em que penso desde então.

Talvez ele ou ela fosse um símbolo mágico do poderoso universo natural a vir visitar, na entrada da nossa casa da Pinnacle Road, juntamente com pessoas da indústria da televisão, do setor da energia, das artes e das finanças. No mesmo momento, um grande falcão ou uma pequena águia decide passar por cá e dizer olá!

Este acontecimento específico, real e mágico, acrescentou imenso à diversão do fim de semana para mim, mas também simboliza o interessante poder do material de Seth e os elementos invulgares que o trabalho justapôs no nosso período temporal. Visitantes invulgares de inteligência e poder foram a palavra de ordem do dia!

Mas visitantes invulgares deleitaram a Jane e o Rob ao longo de todos os seus anos de trabalho, como se lê ao longo dos anos nos arquivos de Seth.

Quando o Rob e eu procurámos falcões e águias nos nossos guias de aves, não consigo dizer com certeza que ave era. Parecia maior do que os falcões que aparecem na nossa região e que se veem muitas vezes a voar acima. Parecia mais pequena do que as águias-reais acastanhadas que planam pelas montanhas próximas. Talvez fosse uma águia jovem, ou um falcão grande com penas um pouco mais acastanhadas ou douradas do que mostram os nossos livros. A envergadura aproximada, vista de frente em voo, era de cerca de 1,05 metros (três pés e meio).

A Laurel enviou uma cópia da sua carta à Debbie Serra, que, nesta época atarefada, incluiu estas passagens na sua resposta por e-mail de 30 de dezembro de 2002: "...Também acredito que há algumas pessoas e talvez animais mais sensíveis aos 'velhos modos' e crenças nas nossas relações comunicativas uns com os outros. A ave que planou junto de nós foi espetacular. Ele ou ela sabia que não éramos uma ameaça. Acho que ele ou ela também estava a testar a nossa sensibilidade, e foi por isso que permaneceu na árvore a observar-nos."

Na casa da colina, a Jane e eu víamos aves assim, mas a planarem e a circularem bem alto, talvez com a sua visão soberba a procurar pequenas aves e animais. Nunca vimos uma comportar-se como a Laurel descreveu. Um sinal de uma mensagem do universo, disse ela! Pensei em tentar pintar um retrato de um falcão ou de uma águia. Pensei na sua enorme beleza e energia, na energia criativa que a todos nos sustém, seja qual for a forma

que escolhemos para criar e por que escolher viver e conviver. Obrigado, Laurel e Jane e 458 e 1730 e nossos convidados, por me lembrarem disso enquanto trago esta introdução a The Personal Sessions ao fim — mesmo enquanto sinto o seu persistente desafio a transformar-se num livro por si. Talvez um dia...?

Robert F. Butts
Sayre, PA
Dezembro de 2002

SESSÃO 208 (PARTE SUPRIMIDA)

15 de Novembro de 1965

(*Material pessoal da sessão 208, não incluído no registo regular. Entregue a pedido.*)

(*A Jane falava muito rapidamente, com os olhos abertos a maior parte do tempo, a voz num tom médio.*)

Agora. Tinha vários assuntos para discutir convosco.

As nossas sessões em geral, a questão da espontaneidade e da disciplina, os vossos medos — bastante naturais — relativamente a qualquer influência subconsciente que eu possa ter sobre a Jane.

São assuntos importantes e devem ser discutidos.

A pergunta sobre os pratos partidos divertiu-me pessoalmente. Depois, há as questões separadas da tua saúde, Rob, e da saúde da Jane.

Compreendo que estejam, obviamente, mais preocupados com os sintomas físicos irritantes. E como não podemos cobrir tudo, sugiro que comecemos por esses pontos.

No entanto, não gostaria que a questão das sessões em geral, e a da influência subconsciente, fosse esquecida. Teremos de encontrar tempo para isso, de uma maneira ou de outra.

Sugiro que talvez uma sessão — ou parte dela — uma vez por mês, seja dedicada especificamente a esse tipo de avaliação. Normalmente, no final de uma sessão, seria adequado.

Agora, da vossa parte, usaremos a palavra "inveja" em vez de "ciúme". (*A Jane sorriu.*) Há uma diferença.

Isto diz respeito ao vosso amigo (*J. Spaziani*), que é, de facto, um excelente amigo. Sentes vontade de ter o que ele possui, literalmente.

Isto deve ser claramente compreendido, pois a inveja é uma emoção potencialmente perigosa.

Há uma diferença entre desejar mais — o que é legítimo — e invejar aqueles que têm mais, pois, nesses casos, prejudicas não só a ti mesmo como também aqueles que invejas.

Uma solução de sal fraca e simples ajudará a aliviar os sintomas físicos, aplicada duas vezes ao dia.

Uma consideração séria e humilde dos problemas humanos — que são, de facto, muito difíceis — ajudará a dissipar a inveja.

("Sim.")

Sobre os ombros do teu amigo repousa o fardo do que possui, e ele vive num pânico quase constante de não conseguir manter o que tem, por causa de problemas de saúde.

O pânico é selvagem e constante, como uma tempestade.

Basicamente, não consideras as condições em que ele vive. Não percebes que ele há muito tempo fez um acordo interno para dar à família o que achava que os satisfaria — apenas para descobrir que a satisfação não veio.

Para lhes fornecer essas coisas, teve de privá-los de outras considerações mais importantes.

Sentir-te-ias duas vezes mais preso nas suas circunstâncias do que ele se sente.

Ele quer partilhar contigo o que tem. Nas vossas visitas — que ele e a esposa aguardam com expectativa —, na aceitação da sua hospitalidade, ele procura justificação para o seu próprio esforço.

Existe entre vocês uma afinidade. Ele gosta de pensar que, em outras circunstâncias, poderia ter vivido como tu vives.

A necessidade de dinheiro estrangula-o. Ele quer ajudar-te, porque sente — ainda que de forma ilógica — que ao ajudar-te está, de alguma maneira, a ajudar a parte de si mesmo que deixou para trás.

Há nele uma característica isolada e um talento completamente subdesenvolvido — embora não na pintura.

Há pouca necessidade de te esforçares para teres o que ele tem. Por causa da tua existência passada como proprietário de terras, tu particularmente estás ressentido com aqueles que possuem terras. Esta foi uma das minhas principais razões para sugerir fortemente que comprasses o imóvel específico, há algum tempo. Tal procedimento teria satisfeito uma

forte necessidade da tua natureza, mas não te teria isolado de forma insalubre, pois estava por perto. Acres quase não estavam envolvidos. No entanto, qualquer parcela de terreno razoável teria satisfeito este desejo de maneira razoável e realista. Não podes dar-te ao luxo de o satisfazer neste momento em grande medida e, em qualquer caso, o teu desejo de terra teria que ser completamente permitido dominar todas as outras considerações para ser plenamente satisfeito.

Agora, para te sentires melhor: se tivesses comprado a casa, estarias exatamente tão bem agora como estás, nem mais nem menos. O livro da Jane ainda teria sido escrito. Não teria de ficar na galeria, mas apenas dois meses a mais. Isso é toda a terra.

Agora. A inveja aplicada ao teu amigo deve ser facilmente dissipada, desde que a compreendas. A inveja por si só, no entanto, é outra coisa. Quero dizer-te como lidar com isso de forma positiva, pois pode funcionar a teu favor. Não há nada de errado, e é muito benéfico, em imaginares-te fortemente como possuidor da propriedade. Imaginar-te invejosamente (sublinhar) como dono da propriedade de outro homem é prejudicial. Sugerir vividamente que vais encontrar uma propriedade de que gostarás e que podes pagar irá ajudar-te a alcançá-la.

Não sei quão cansado estás. Agora ou mais tarde podemos discutir a mão. ("Vá em frente." *Eram cerca de 10:53. Esta entrega começou às 10h29, no final da 208ª sessão ordinária. Fiquei muito satisfeito em obter o material acima, pois confirmou o que eu tinha aprendido sozinho usando o pêndulo esta semana.*)

Em primeiro lugar, tudo isto está relacionado com a questão da disciplina e da espontaneidade das sessões, pois eu poderia ter falado a qualquer momento. ("Eu pensei que poderias ter.") Pode parecer que a Jane é muito fácil ou muito disposta a realizar sessões. No entanto, o seu ego está muito bem no controlo, tão bem no controlo que, por vezes, quando eu teria falado sobre estes mesmos assuntos, não me foi permitido fazê-lo. Claro que percebo as limitações de tempo e outras.

Queres uma pausa? ("Uma curta. *Intervalo. A Jane tinha sido dissociada como de costume. O seu ritmo tinha sido bastante rápido, ela e fechada; retomou da mesma maneira às 11:09.*)

Olhos abertos. Agora, o mais brevemente possível. A mão estava ligada à inveja e também à dificuldade que envolvia o pénis. Isto é um pouco complicado. A mão, que não te trazia inveja, causava-te raiva dos

resultados financeiros que a inveja exigia. Por isso, castigaste a mão. Inconscientemente, o teu raciocínio era assim: "Se eu fosse qualquer forma de homem, a mão trar-me-ia o que eu queria". E traduzindo isso em termos literais, mudaste a forma do pénis.

Não incapacitaste o pénis nem a mão, percebes. Afinal de contas, não te culpaste assim tanto. (Seth divertido; eu rio.) A Jane, aliás, simplesmente por causa da sua natureza e sem qualquer intenção, foi benéfica para ti aqui, já que nunca comentou sobre o pénis de maneira adversa. ("Eu sabia disso.")

Agora. Os sintomas variavam às vezes. Também sentias que, para satisfazer a inveja, terias de mudar do teu curso direto para um curso tortuoso. Aqui, novamente, a forma do pénis. A mão vacilou por duas razões. Vacilaste no teu propósito subconscientemente, então a mão foi autorizada a vacilar. Não estavas firme no teu curso e a mão vacilou. No entanto, porque és um artista acima de tudo, também te castigaste pela tua mão invejosa, de modo que a mão expressava duas necessidades.

("Por que é que a minha mão estava melhor na semana passada?")

Agora, ultimamente a mão melhorou porque a própria inveja foi expressa diretamente através da coceira. A coceira tornou-se, portanto, o castigo pela inveja que expressava. Este foi um sintoma mais direto, menos envolvido, menos assustador, uma localização, por outras palavras. A inveja, sendo realizada inconscientemente pelo que era, isolada desta maneira, significava que a mão já não precisava de vacilar. (*Isso também eu tinha aprendido através do pêndulo. No entanto, eu não diria que a coceira fosse um sintoma menos assustador*.)

Uma vez que estamos a trazer tudo isto à tona, os sintomas devem começar a desaparecer rapidamente. No entanto, temos aqui algo mais a dizer sobre o pénis, o que é muito divertido dadas as circunstâncias, e não é simples.

Por um lado, estás satisfeito porque a Jane não exige uma grande quantidade de bens físicos, em termos usuais. Por outro lado, tens a hilariante suspeita, quando tens inveja dos outros, de que, se ela quisesse mais, receberias mais por ela. Poderias culpá-la e, portanto, ter o teu bolo e comê-lo também; de modo que a dificuldade do pénis também é apontada em direção a ela, literalmente.

Também é assim visada de outra maneira. Pois quando tens inveja, ficas zangado contigo mesmo, mas também zangado com ela, pois não

podes deixar de pensar que, se ela trabalhasse mais, se ela fizesse algo — do que tu não tens certeza — então ela ganharia mais dinheiro, e ainda poderias ter o que a inveja exige. Aqui, novamente, a dificuldade do pénis, pois ela ficou em casa a escrever em tempo inteiro, enquanto tu trabalhas meio período, e ainda assim ela não ganhou todo esse dinheiro.

Mais uma coisa aqui. Uma conexão com a tua mãe, na medida em que sentes que ela nunca considerou o teu pai um verdadeiro homem, pois ele não se saía bem financeiramente. As manipulações aqui devem ser óbvias, e resultam novamente na forma do pénis. Todas estas dificuldades não são organicamente graves. No entanto, funcionalmente, não são certamente benéficas e devem agora começar a melhorar. Muito disso já foi trabalhado pelo teu próprio subconsciente, e com esta sessão a situação deve começar rapidamente a mostrar sinais de melhora. A dificuldade do pénis pode durar mais tempo, pois está mais envolvida, mas não é de forma alguma perigosa para ti e, deixada em paz, desaparecerá.

Deixo-vos a dizer-me quando precisarem de uma pausa ou quiserem terminar a sessão. ("Vamos fazer uma pequena pausa então." *A Jane estava bem dissociada. O parto dela foi rápido. Seus olhos estavam abertos a maior parte do tempo, e ela fumava constantemente. A sua voz soava um pouco seca. Há muito que a minha mão tinha ficado meio dormente. Ela retomou da mesma maneira.*)

Agora, simplesmente não sei por onde começar com o nosso amigo, a Jane. Em primeiro lugar, porém, um pequeno ponto: nunca manipulei o teu subconsciente, de forma alguma, e ambos me ligaram na noite da nossa última sessão não programada. Dedicaremos algum tempo a toda esta questão. (*Aqui Seth refere-se à sessão não programada realizada na sexta-feira, 5 de novembro, para Ann Diebler, Paul Sinderman e Marilyn e Don Wilbur. Algumas notas sobre ele prefaciam a 206ª Sessão. Conscientemente, eu não queria ter a sessão, pois achava que os nossos convidados não estavam bem preparados.*)

Agora quanto à saúde da Jane. Uma sessão não é suficiente aqui. Para as interconexões que existem entre os dois, várias sessões dar-lhes-iam uma excelente base para se entenderem em relação um ao outro. Não sei por onde começar.

O problema nas costas foi particularmente fácil para a Jane captar, por causa da sua mãe e da artrite, e por causa deste Padre Ryan, cujas costas foram feridas. Ela capta e reage constantemente aos seus humores, tanto

subconscientes como conscientes, interpreta-os e tradu-los em realidades físicas, por causa da sua proximidade psíquica e das suas fortes habilidades telepáticas.

Não estou a poupar ninguém aqui, aliás, para vosso benefício. Ela é propensa a críticas; ou seja, é propensa a ser criticada. Captou a sensação de que, embora quisesses que ela escrevesse em casa, também eras invejoso e ressentido. No entanto, ela ama-te. Sentiu que estavas a ser duro e identificou-se aqui.

Ela adotou o sintoma de pescoço rígido, que a acompanhou de um lado para o outro. No entanto, também se sentia culpada por ser cuidada, pois o pescoço rígido era, portanto, um castigo. Ela temia ser cuidada como a sua mãe; e que tu te ressentisses simbolicamente, como ela se ressentiu, de cuidar da mãe, e daí a dificuldade com a cama.

A cama reforçou a imagem da mãe para ela. Há muito mais aqui, e cobriremos o que pudermos e completaremos quando possível. A visão fraca e o problema no seio são, numa escala muito limitada, adaptações dos esforços mais assustadores e bem-sucedidos da mãe para fechar partes da realidade.

O problema no seio é agravado pelo calor, porque em casa ela sempre quis abrir as janelas e escapar, e não podia. Sempre que se mudarem novamente, devem tentar ter todos os quartos com mais de uma janela, se possível, pois também existe aqui uma ligação com a tiroide. A necessidade de escapar está agora apenas latente, mas as janelas simbolizam a saída, e espaços fechados assustam-na.

Esta sessão pode ajudar, mas os mecanismos estão tão envolvidos que levará algum tempo, mesmo com a minha ajuda, até que esta necessidade de amplitude, comparativamente falando, se dissipe.

Não estou a sugerir nada, Rob. No entanto, no que diz respeito apenas ao sono, ela dormiria melhor no quarto dos fundos ou no quarto da frente, nenhum dos quais creio ser prático neste momento. Em qualquer caso, isto não se ativa sempre.

Agora. A pressão também tem várias origens. Uma delas, juntamente com os recentes períodos irregulares, é bastante óbvia. O seu livro vai ser publicado e, como é mulher, o livro é o seu bebé. Não nascerá completamente até atingir a luz do dia. Temos então dores de pressão, abdómen inchado e períodos irregulares. (Seth muito divertido aqui.)

No entanto, não é só isso, e não te estou a poupar. Ela sente que os teus olhos estão sobre ela para garantir que trabalha um dia completo, e sente que deve fazê-lo porque tu o fazes. Sem a tua ajuda sente-se culpada por ficar em casa. A sua natureza é fortemente intuitiva e espontânea. Precisava de disciplina, e tu ajudaste imenso aqui.

Agora, no entanto, ela sente-se sob pressão, daí novamente a pressão no abdómen, ligada ao seu trabalho; sente que deve estar à máquina de escrever cinco ou seis horas por dia, ou não estará a cumprir a sua parte. No entanto, ela produziria tanto, se não mais, e de melhor qualidade, se não fosse tão rigorosa. Depois de alcançado um certo nível de disciplina, ela funcionará bem e eficazmente. Mas as ideias surgirão melhor se reservar parte do dia para o pensamento espontâneo, se as ideias fluírem espontaneamente, e mesmo quando parecer que está a "jogar", estará a trabalhar.

Este sentimento intensificou-se após uma discussão em particular que tiveram no quarto, e está ligado ao vosso relacionamento, porque ela deixou a mãe quando se cansou de cuidar dela. A sua lealdade, uma vez conquistada como conquistaste, é incrivelmente duradoura, mas ela nunca tem certeza básica da lealdade de quem a apoia, o que é lamentável.

Por outro lado, esse medo funciona a seu favor, porque trabalha mais como escritora para te retribuir. Portanto, não é totalmente negativo ou destrutivo, mas parcialmente canalizado de forma construtiva.

O teu próprio passado é importante aqui, e ela capta os teus sentimentos antigos, percebes? Na verdade, não tens respeito pela tua mãe, especialmente na única ocasião em que o teu pai a apoiou e ela o desprezou. Há aqui uma ligação com a insistência da Jane em gastar parte do dinheiro no apartamento de maneira tangível, o que ao mesmo tempo te deixa um pouco irritado; sentes, primeiro, que é pouco; e segundo, que, devido à tua própria inveja dos outros que têm mais, talvez a Jane esteja a insinuar que deverias ter comprado essas coisas, mesmo que ela não tenha essa intenção.

Ela queria vê-las e ser lembrada de que contribuiu.

A pressão, lamento dizê-lo, também tem alguma ligação com as nossas sessões, na medida em que ela se sente dividida entre ti e eles; um pouco pressionada para realizar sessões regularmente, mesmo sem vontade particular; e sob pressão para não realizar sessões quando sentia vontade. Isto em relação ao abdómen.

Ela sente mais pressão para realizar sessões agora regularmente por causa do nosso médico, e mais pressão para não realizar sessões quando sente vontade, por causa dos teus próprios medos e dos dela.

Pretendo esclarecer esta questão. Agora. A Jane está a aguentar-se bem esta noite, com a minha ajuda. Posso esclarecer mais sobre a saúde dela após uma pausa, ou podes terminar a sessão.

("Acho que vamos acabar com isso então.") Desejo-vos, então, os meus melhores e mais sinceros cumprimentos. ("Gostaria de agradecer muito.") Estou, de facto, nas circunstâncias habituais, à vossa disposição. (Seth divertido.)

("Boa noite, Seth.")

(Fim às 12:11. A Jane estava bem dissociada. O seu ritmo tinha sido rápido, a sua voz quase média, os olhos abertos a maior parte do tempo. Tinha fumado muitos cigarros e a sua voz estava um pouco seca.)

SESSÃO 223 (PARTE ELIMINADA)

16 DE JANEIRO DE 1966, DOMINGO

(*Omitida da cópia regular da sessão para evitar qualquer possível embaraço aos Wilbur, a Marilyn e o Don, de Wellsburg, NY.*)

(*A Jane e eu tínhamos visitado os Wilbur na caravana deles em Wellsburg na sexta-feira à noite, 14 de janeiro de 1966, e conhecemos pela primeira vez o filho deles de 2 anos, o Scotty. Quando saímos, a Jane esqueceu-se da carteira dela e a Marilyn devolveu-a no sábado de manhã; ela trouxe o filho consigo e a Jane teve mais tempo para o observar. Depois de a Marilyn ter saído, a Jane e eu descobrimos que ambos nos tínhamos sentido alarmados com a criança de alguma forma vaga; as ações dele pareceram-nos bastante ostensivamente fortes, pensámos, envolvendo coisas como fingir matar o nosso gato Willy, tentar bater na Jane e em mim, etc. Achámos difícil gostar dele subjetivamente, mesmo enquanto desvalorizávamos essas demonstrações.*)

(*Já perto do fim da sessão, enquanto o Seth, a Jane e eu estávamos a conversar a sós, depois de os Gallagher terem saído, o Seth ofereceu voluntariamente a informação de que o Scotty era uma criança gananciosa. Pertencia a uma entidade que estava fortemente apegada à vida física no nosso plano, disse o Seth; a entidade já tinha vivido muitas vidas físicas e ainda recusava deixar a Terra tal como a conhecemos.*)

(*Além disso, a criança sabia que não era desejada, mas tinha insistido em nascer. Sabendo que não era desejada, estava a vingar-se dos pais. Era destrutiva e, psicicamente, mais velha do que eles — o Seth confirmou aqui a minha suspeita. A criança iria causar muitos problemas aos pais, mas eles eram suficientemente fortes para lidar com isso.*)

(*Uma nota adicional, omitida da cópia regular da sessão:*

(*Quando eu passo demasiado tempo a sair, disse-me o Seth, demasiadas noites seguidas a visitar ou a dançar, fico deprimido porque sinto que é uma perda de tempo, apesar dos benefícios psíquicos que se podem obter por estar com outros. Este sentimento vem da minha mãe, que "tem sempre de estar ativa e ocupada", disse o Seth, e também da minha tia Alice, que costumava ser missionária e que só conheci uma ou duas vezes. Ela agora já é muito velha.*)

(*Quando ajo assim, isso afeta profundamente a Jane, assustando-a. Mas agora estou consciente disto, e o Seth disse-me que salvei a situação no sábado à noite passado, na casa dos Mihalyk, ao pedir à Jane para dançar.*)

SESSÃO 239 (PARTE ELIMINADA)

7 DE MARÇO DE 1966, SEGUNDA-FEIRA

Agora. Não retomei a sessão por razões óbvias… O Ruburt não está particularmente satisfeito com o que sabe que estou prestes a dizer, mas eu não estou preso pelas mesmas regras sociais que o prendem a ele neste aspeto, e eu conheço o Philip (o nome da entidade do Seth para o John Bradley) talvez melhor do que ele.

Agora. Temos medo e raiva da parte da rapariga, porque apesar de ter filhos ela continua a ser uma rapariga, e uma muito simpática. Contudo, a relação entre os próprios pais dela foi destrutiva. O pai quis dominação, e de certo modo forçou a mulher a uma posição de domínio que ela ressentiu profundamente. Por causa disso, ela ataca o marido. Estou a falar agora, percebes, dos pais da esposa do Philip.

Ora, a rapariga respeita o Philip porque ele não se deixa dominar. Por outro lado, a imagem feminina que ela conhece, por causa da mãe, é uma imagem feminina dominadora. Para ela, falha como mulher se não o conseguir controlar. Ao mesmo tempo, a personalidade dela é muito diferente da da mãe, e menos focada.

Além disso, ela ama o Philip, e não gostaria conscientemente de o dominar, mesmo que pudesse. No entanto, ele sente esta necessidade subconsciente dela de o prender, e resente-se vigorosamente. Ela tenta dominá-lo à sua maneira, e num nível subconsciente, e fá-lo realmente apelando a ele através da impotência. Ao mesmo tempo, ela não quer que ele ceda a ela.

Ela tenta dominar de formas mais femininas. A dominação da mãe tinha aspetos mais masculinos. Vamos falar mais sobre isto, e espero trazer alguns comentários úteis depois do nosso outro material…

Com o passado da rapariga, é natural que um homem independente a assuste e a fascine ao mesmo tempo. Foi assim desde o início da relação deles.

O que ele não compreende é a raiva que ela contém. Há nela uma força considerável, e ele devia reconhecer isso. Ela não quer dominá-lo através de artimanhas femininas, e no entanto subconscientemente sente-se impelida a fazê-lo.

Ela sente-se ameaçada por conversas sérias, Philip, porque tem medo do desconhecido. Sente-se como uma criança quando um pai diz: "Agora temos de falar seriamente sobre isto." Tal conversa ameaça o estado atual das coisas.

As conversas triviais de que todos falavam seriam aqui úteis, como forma de tranquilidade. As tuas próprias ideias sobre várias questões poderiam ser inseridas de forma proveitosa quando não estiveres emocionalmente perturbado com elas.

A tua raiva é interpretada simplesmente como violência, e ela teme-a. Ideias expressas nessas alturas serão fortemente combatidas por ela. Tens de criar uma ponte emocional, porque ela não entenderá uma ponte intelectual. Mas a ponte emocional não pode ser de natureza violenta.

Isto é tudo o que conseguiste até agora a esse respeito.

Ela teme, por exemplo, que tu possas gerir a casa mais eficientemente do que ela, e no fundo teme que tu não precises dela. Ela não tem certeza do seu próprio mérito, e obtém a aprovação de si própria através da tua aprovação.

Ela não é uma parceira e tu estás, de facto, com dificuldades. Mas ela pode tornar-se uma parceira, no entanto a raiva só diminuirá a importância dela aos próprios olhos, e portanto aos teus.

Uma das crianças está a sofrer psicologicamente até certo ponto por causa do dilema, e tu és demasiado autocrático com essa criança, uma rapariga.

Isto é meramente uma questão de relacionamentos, onde qualquer pensamento de culpa é inútil. A situação pode ser recuperada.

Agora, dá-nos um momento outra vez.

O pai dela foi mais destrutivo para a saúde psicológica dela, em certos aspetos, do que a mãe, porque lhe deu a imagem de homens como sendo fracos.

O homem forte é, por isso, uma ameaça, mas também representa segurança. Parece haver alguma situação que surge particularmente às quartas-feiras, que é emocionalmente importante para ela. Não tenho a certeza do que se trata.

Ela não se apercebe, no fundo, subconscientemente, da importância que tem para ti. Se conseguires fazê-la ver isso, conseguirás manter esse sentido de independência que é importante para ti. Se não conseguires, ela será levada a tentar tirar-to.

Se não conseguires comunicar ideias importantes, então terás de comunicar ideias triviais. A grande conversa, em que tentas comunicar as tuas ideias, só a assusta. A ideia deve ser comunicada quando não estás emocionalmente perturbado, e não deves adotar o tom de um pai a falar com uma criança.

Agora. Sou um homem bastante velho para estar a falar nestes termos. No entanto, no essencial, estás a cometer dois erros. Estás a tratá-la principalmente como uma mulher em vez de como uma pessoa individual, mas também não a estás a tratar como uma mulher desejável em vez de uma pessoa individual.

Se a tratares como uma mulher desejável, encontrarás uma diferença no ambiente da tua casa. Se não conseguires fazer isso, então deves tratá-la principalmente como uma pessoa individual. Mas se a tratares principalmente como uma mulher, terá de ser como uma mulher desejável, ou ela não encontrará contentamento nem como mulher nem como pessoa individual.

E se a tratares como uma mulher desejável, ela tornar-se-á uma. Estás a tratá-la principalmente como uma esposa e mãe. Com esta pessoa em particular, isto não é suficiente. Ela quer ser vista como uma mulher desejável que, por acaso, também é tua esposa e mãe.

Ela ficará muito mais satisfeita e mais recetiva à razão se conseguires, apesar das tuas tendências intelectuais, abordá-la sob essa perspetiva. Ela precisa de drama, dentro do contexto do lar, e quer isso de ti. Vai exigir algum esforço da tua parte, mas se ela sentir que passas tempo com ela simplesmente porque queres estar com ela, isso será um grande passo para resolver as tuas dificuldades.

E se não conseguires fazer isso de forma honesta, então as tuas dificuldades são mais sérias do que imaginas. O esforço valerá bem a pena, mas o esforço tem de ser honesto, ou ela sentirá a hipocrisia.

Tens alguma pergunta, Philip?

(*[O John:] "Não, nada em específico."*)

Eu sei que sentes como se estivesses num círculo vicioso. Em muitos casos, no entanto, tu não pedes, mas tens uma tendência para ordenar-lhe. Não tanto pelas palavras, mas pela atitude. Ela não se sente verdadeiramente desejável. Podes fazer muito para mudar isso.

Se a vossa relação é tão importante para ti como eu acredito que é, então vais fazer o esforço. O simples facto é que precisas dela, e não lhe comunicaste isso. Obviamente há razões para o comportamento dela, e mudanças que ela também pode e deve fazer, mas estou a falar contigo e não com ela.

Parece haver alguém, a três casas de distância, uma mulher com quem a tua esposa poderia estabelecer um contacto amigável e proveitoso. Ou a mulher é mais nova, ou parece mais nova.

Os ajustes necessários não recaem todos sobre ti, mas os teus ajustes podem iniciar os dela. Estes comentários, Joseph, não precisam de constar no registo.

(*"Está bem."*)

Agora. Dedicar algumas horas, ocasionalmente, a relações íntimas de natureza sexual seria vantajoso, simplesmente por causa da sugestão implícita de que não só estás disposto como desejoso de te dedicares a ela. A energia que tens poderia ser momentaneamente canalizada para um reconhecimento físico que teria fortes repercussões psíquicas para ambos. A relação física então abriria canais psíquicos, onde a compreensão se tornaria intuitiva. Isto beneficiaria ambos, e ela compreenderia aquilo que tu tão mal expressas em palavras.

Estás preocupado e tens feito esforços, mas estás melhor equipado, simplesmente por causa da tua estrutura de personalidade, para fazer esses

esforços. Ela, neste momento, é como uma criança na floresta, mas há potencialidades para uma relação excelente.

(Fim às 23:59.)

SESSÃO 241 (PARTE ELIMINADA)

14 DE MARÇO DE 1966, SEGUNDA-FEIRA

(*A última página da 241ª Sessão, contendo o material pessoal omitido da cópia regular do caderno.*)

O encontro marcado mas não realizado refere-se ao facto de todos terem dito que se iam encontrar novamente num futuro próximo, e não o fizeram.

(*Como já aconteceu antes, lembrei-me disto assim que o Seth mencionou. Tal como a Jane, mesmo enquanto falava em transe.*)

No geral, não foi dos nossos melhores. Contudo, a cor e a inicial — especialmente as iniciais — foram bastante específicas. (*Resultados do teste ESP da Jane com o envelope.*)

Queria acrescentar uma breve nota, no sentido de que nenhum de vocês tem quaisquer preocupações de saúde neste momento. Podes inserir isto no registo ou não, como preferires.

(*"E o que se passa com o meu pé direito?"*)

Isto é algo diferente, representando da tua parte uma impaciência, um impulso para avançar com firmeza no que diz respeito ao teu próprio trabalho. Para acabares a pintura que começaste. Gostarias de a ter terminada para levar a Nova Iorque. Há também outra ligação aqui, e uma ligação algo divertida. Está relacionada com o prédio de apartamentos. Gostarias de expulsar os inquilinos do rés-do-chão, e gostarias de dar um pontapé ao teu pobre senhorio, porque pensas que o Ruburt gostaria daquele apartamento, e não o podes pagar; e acreditas que ele não baixaria a renda.

Vamos terminar a sessão desta noite. Os meus mais calorosos cumprimentos a ambos. Vês então porque é que estas várias preocupações se focaram no pé; uma expressão motora para desejos interiores neste caso.

(*"Foi isso que o pêndulo me disse há uns meses."*)

Se quiseres podemos continuar, ou acabar a sessão, como preferires.

(*"Vamos acabar então. Mas devíamos falar em breve da sinusite do Ruburt."*)

Falaremos, sem dúvida.

(*"Boa noite, Seth." Fim às 22:48.*)

SESSÃO 267 (PARTE ELIMINADA)

13 DE JUNHO DE 1966, 21:42, SEGUNDA-FEIRA

(*Da 267ª Sessão. Segunda entrega das 21:42 às 22:04. Omitida dos registos regulares, e assim anotado lá. A postura da Jane muito ativa; os olhos dela estavam bem abertos e muito escuros durante quase toda a entrega.*)

(*21:42*) Podes, ou não, incluir isto nas tuas notas, como preferires.

Fiz, como viste, a minha sugestão anterior ao Ruburt, também na esperança de que isso iniciasse o tipo de conversa em que acabaste de estar envolvido.

Estou a pensar em ambos. Contudo, há também um fino equilíbrio psíquico sobre o qual as nossas sessões repousam, e esse equilíbrio deve ser mantido. A tranquilidade doméstica é extremamente importante para isso. A parceria psíquica que existe entre ti e o Ruburt é absolutamente necessária para as nossas sessões.

Agora, dentro de certos limites, e assumindo determinadas circunstâncias, o Ruburt é mais flexível do que talvez penses. Eu simplesmente não vou perder tempo a dizer-te que não tens nada com que te preocupar financeiramente, porque nenhum de vocês acredita em mim. E está tudo bem assim. (*Sorriso.*) Se eu estivesse na vossa situação, não sei se acreditaria em mim também. O trabalho árduo dos últimos anos vai, de facto, compensar, e em breve. Não importa se o Ruburt arranja um emprego porque simplesmente já não conseguem esperar mais. O que importa é se se preocupam demasiado.

De certa forma, percebes, têm de funcionar como uma unidade fechada contra o mundo, mas também têm de funcionar como uma unidade aberta, recetiva ao mundo. Têm de se fechar a certos estímulos para poderem utilizar plenamente os estímulos que percebem.

A realidade física é barulhenta, complicada, tumultuosa e contraditória. No entanto, também tem de haver equilíbrio, porque fechar-se demasiado priva-vos de qualquer expansão abundante do espírito.

Os dados sensoriais são importantes, percebes; os novos equilíbrios que as vossas personalidades separadas alcançam conduzem ambos a novas expansões. Cada expansão, contudo, também deve ser acompanhada por uma segurança interior necessária mais profunda. Porque é a partir desse isolamento interior que obténs a força para expandir-te psiquicamente para fora. Quando o equilíbrio é bom, então a expansão externa leva a uma expansão interna.

Devias ter falado mais depressa. Quando não o fazes, acumulas ressentimentos internos que prejudicam o teu bem-estar. Então ficas tentado a ver distúrbios triviais como grandes problemas, e a cortar todas as cabeças indiscriminadamente, só para te livrares de uma ou duas principais, porque já não consegues distinguir umas das outras.

De qualquer forma, o teu (*sorriso*) fiel companheiro, e tão calmo parceiro Ruburt, capta o teu desconforto quer fales dele ou não. Agora ele reage, percebes, incomodando-te ainda mais, espreitando-te, para ver se estás mesmo aborrecido ou se a imaginação dele é que está a pregar-lhe partidas.

Quando alguém está perturbado, ocorrem alterações químicas, como sabes. Agora, estas alterações afetam a forma como percebes os dados sensoriais. Sabes que crias matéria física. É extremamente importante que conheças o teu próprio clima emocional. Porque as mudanças têm de vir de dentro, e assim irás mudar o teu ambiente.

Sou, até certo ponto, um observador afetuoso mas desapegado aqui. A maior parte das tuas recomendações pessoais eram válidas. Se tivesses tomado uma posição mais cedo, no entanto, ter-te-ias poupado tempo e esforço. Seria muito benéfico para ti fazeres alguma pintura ao ar livre, ou ires dar passeios ao ar livre.

Eu já disse muito disto antes, e sem dúvida direi muitas vezes mais. Podes fazer uma pausa antes do nosso material Instream. (*10:04.*)

(*Do final da mesma sessão —*)

Agora, se dei uma nota ao Rob, dou uma a ti. Farias muito melhor em seres franca com ele, pois ele fica irritado e ressentido quando sente que estás aborrecida, e fica deixado a adivinhar a causa. Pois muitas vezes ele não tem a certeza...

Agora, eu poderia — e farei sempre que quiseres — discutir a tua situação pessoal, sempre que quiseres que o faça...

SESSÃO 367 (ELIMINADA)
1 DE OUTUBRO DE 1967

(*14 de Julho de 1971: Quando as sessões forem retomadas, verificar com o Seth o que a Jane poderá ter bloqueado nesta sessão, assim como o que revelou. A minha parte, principalmente – ver pêndulo desta data. Esta sessão parece ser básica, mas talvez as partes relativas a mim tenham sido bloqueadas, para poupar os meus sentimentos?*)
(*Esta sessão não está incluída nos registos, pois trata de matéria pessoal. Pedi-a esta noite porque a Jane não se sentia bem, e de facto parecia ter vindo a decair desde a viagem a Nova Iorque em Agosto.*

(*Esta tarde, enquanto pintava, ocorreu-me que o problema da Jane era que ela estava a evitar o sucesso; e o sucesso aproximava-se cada vez mais com a campanha publicitária planeada para o seu livro sobre ESP, a quase conclusão do livro dos sonhos, etc. Na 350.ª Sessão, de 6 de Julho de 1967, há uma frase que permaneceu comigo – quando o Seth disse: "A* Jane *tem um infeliz sentimento de indignidade, sem o qual a situação [os sintomas da Jane] não poderia ter-se desenvolvido." Perguntei-me se o sentimento de indignidade e o facto do sucesso poderiam estar ligados através dos sintomas.*

A Jane não ofereceu espontaneamente esta sessão; tive de a pedir. Ela nunca ofereceu uma sessão voluntariamente sobre os seus sintomas. Começou a falar rapidamente, com uma voz algo estranha, quase abafada, e com os olhos fechados.

(*Ver a sessão eliminada de 26 de Novembro de 1972, no Volume 2 destas sessões pessoais.*)

Bem, boa noite.

("Boa noite, Seth.")

O que temos aqui é uma luta profunda entre várias necessidades, uma luta entre várias partes da personalidade, cada uma com as suas exigências e interpretações da realidade.

Se a possibilidade de sucesso nunca tivesse surgido, o problema nunca teria emergido. Infelizmente, foi um ponto de ativação, e em si a bomba-relógio de que a Jane falou (*antes da sessão desta noite*).

Há uma parte do eu, confiante, segura das suas capacidades, algo exigente, bastante poderosa. Esta tem, até agora, impulsionado a

personalidade para a frente apesar de todos os obstáculos. Nunca admitiu a possibilidade de fracasso, mas apenas trabalhou para o sucesso.

Agora, para outra parte da personalidade, no entanto, o sucesso era fracasso.

Esta parte da personalidade manteve-se relativamente silenciosa até que a outra começou a atingir os seus objetivos. Esta parte considerava-se não apenas indigna, mas má. (*O "eu pecador", 10 de Maio de 1982*) é, basicamente, uma superconsciência crescida de forma desproporcionada, quase cancerosa, que no passado aplicava travões em certa medida e que agora assumiu em grande parte o controlo.

Acredita que age para o bem. Desconfia de toda a espontaneidade. Crê que a personalidade deve ser refreada, contida, abrandada, sob pena da ira de Deus recair sobre ela. Não é racional.

A incapacidade física para correr, o abrandamento dos movimentos, são todas manifestações físicas. Isto é *a avó irlandesa, a mãe e a vizinhança a gritar: Jane, não corras.* Embora conscientemente desobedecesse em criança, as sugestões enraizaram-se profundamente. A espontaneidade era pecado.

A espontaneidade descontrolava-se. Isto tem algo a ver com *a mãe a falar com a criança sobre o pai.* Ele era descontrolado – incontrolável, negligente, lento e, ainda assim, mau. *O pai tinha dinheiro e era mau.* Os pobres eram virtuosos e do lado de Deus. *Os ricos jamais alcançariam o céu.* Esta é a penitência da Jane, como vedes, imposta por esta outra parte da sua personalidade. Se ele tiver sucesso, deve pagar, pois se não pagar, se não se submeter voluntariamente ao seu próprio castigo, então haverá danação eterna.

Tem de haver sacrifício pessoal, em certa medida automutilação. E mesmo por isso vedes a perda de peso. *O lado obscuro do místico*, receio bem.

Por cada ato que considera pouco caridoso ou sarcástico, deve pagar. *O poema da Harriet:* por isso, como vedes, ele acredita que tem de pagar. A ironia, claro, é cuidadosamente escolhida – que ele escolha sintomas que o façam lembrar-se da mãe. Pois ela afrontou a vizinhança e a herança física irlandesa na juventude, e pagou, e a Jane combateu-a intelectualmente, e sente que tem de pagar.

Toda a estrutura psíquica está contra a educação católica. Isto também está relacionado com o assunto.

Os Crowder, representando o dinheiro, como vedes, causam-lhe repulsa. Espera que a ira de Deus recaia sobre eles a qualquer momento. Odeia-os porque os considera maus por serem ricos. *O carro velho (o nosso Ford)* é um distintivo de virtude para a Jane, por ser velho e degradado. É um sinal de segurança.

(*Ontem, sábado, 30 de Setembro, a Jane e eu visitámos os meus pais e a garagem dos Crowder, vindos de Norfolk, Virgínia. Dado que o velho Ford – de 1955 – estava com problemas no depósito de combustível durante o fim-de-semana, os Crowder deram-nos boleia até Sayre e de volta desde Elmira no seu Cadillac. A Vivian, a Crowder, é sobrinha da minha mãe.*)

A aluna da Jane, a Venice, deve manter o seu peso, ou teme a destruição.

A Jane precisa do seu fracasso, e da pobreza relativa, ou teme a destruição.

Se esta fosse a personalidade inteira, não haveria qualquer problema. Ele evitaria o sucesso como à peste. Já teria sido bem-sucedido há muito tempo. No entanto, a outra parte da personalidade é espontânea, altamente dotada, criativa, intuitiva, e ama o luxo. Esta última está profundamente escondida da personalidade consciente.

Viver com poucos recursos, aceitar artigos em segunda mão, permite-lhe acumular alguns extras sem culpa, porque não são novos. Tem um medo profundo de terminar o seu livro com receio de que este venha a vender. Envia mensagens a pressionar pelo sucesso do seu primeiro livro, e envia outras igualmente fortes a pedir que não seja aceite, que não tenha grande sucesso. Este é o livro original (*o livro sobre ESP*).

Ele teme a destruição nos termos de se tornar um inválido completo. Para evitar isso, adota os sintomas, na esperança de enganar a sua ideia dos deuses, ou do destino. Ter a doença, ou castigo, e ao mesmo tempo não a ter, para satisfazer ambas as exigências.

A viagem a Nova Iorque (em Agosto), e a sua resposta a ela, foi em grande parte responsável pelo retrocesso. Ele acredita também que deve, por isso, aceitar qualquer incapacidade e desconforto como sendo castigo justo. A outra parte revolta-se e obriga-o a exigir o sucesso.

Quando não esperáveis sucesso, verdadeiramente, então não o ameaçáveis. Agora esperais sucesso, e ele sente, desde já, uma ameaça adicional. Então, acredita ele, terá de sofrer por ambos.

Correr é simbólico. Ele podia correr, a sua mãe não podia. Ela era má. Mas se ele for bem-sucedido, então acredita que terá sucesso quando não o merece. Logo, também ele será mau, e assim não deverá correr; correr sendo símbolo de espontaneidade. Se conceder a si mesmo liberdade emocional e psíquica, então, para compensar, negar-se-á a liberdade física. Eu tenho sido um resguardo, pois estava entre ele e a espontaneidade total, percebeis?

Eu era suficientemente parecido com o *Padre Traynor* para ser seguro, e sem mim, as suas capacidades psíquicas não teriam amadurecido de todo. Não permitirei ser descartado. Ele não se pode dar a esse luxo. Além disso, sou legítimo o bastante e suficientemente independente por direito próprio.

Ele não vê utilidade nas mulheres, e as mulheres não devem, segundo a sua crença, ter sucesso. Eu sou legítimo. As suas necessidades e personalidade foram, contudo, a razão pela qual pôde comunicar comigo. Nunca teria comunicado, por exemplo, com qualquer versão feminina de mim. Eu literalmente sustive a sua personalidade durante algum tempo, em equilíbrio relativo. Ele nunca esteve mentalmente desequilibrado, e evitou isso e qualquer dificuldade emocional profunda. A doença física, no entanto, ocupou esse lugar. No total, um arranjo muito mais seguro.

As dificuldades começaram com a venda do primeiro livro em formato de bolso e acentuaram-se mais tarde. O desenvolvimento das capacidades e o livro sobre ESP representaram um esforço do eu espontâneo para se expressar, pois esta outra parte da personalidade estava então pronta para assumir o controlo, e retaliou com o início dos sintomas.

Quando esta parte está ativa, ele não ousa usufruir dos prazeres do amor. *Ninguém na sua vizinhança o fazia,* percebeis? (*Pausa.*) Ele priva-se então, por medo. Quando tem sucesso, castiga-se. Quando falha, o outro eu, espontâneo, revolta-se. As duas fações em guerra têm-no despedaçado.

("Porque é que este material pode agora vir à tona?")

Esperai. O eu excessivamente consciencioso é também o professor, e nas aulas os dois elementos combinam-se, até certo ponto, com algum benefício geral. O eu consciencioso expõe, como vedes. Estes dois elementos em conflito estão profundamente ligados ao trabalho psíquico porque estiveram intimamente relacionados desde cedo com conotações religiosas e místicas da educação católica.

Ora. A vida mística precoce da Jane esteve também ligada a sacerdotes que eram homens, com os quais não se poderia ter qualquer relação sexual. Ele está agora ligado a vós nestes empreendimentos. Estando tão confuso, a relação sexual convosco também se torna pecado. Sentia-se também compelido a seguir os conselhos dos sacerdotes, concordasse ou não com eles. Isto levou à sua passividade para convosco. Se vós estivésseis ciumento do seu sucesso, então ele não o deveria ter, e este teria de ser arrancado.

A viagem a Nova Iorque assustou-o com o seu sucesso. Ele sentiu que precisava do castigo do programa (*Alan Burke, televisão*), e vós ajudastes a que o evitasse. Uma simples observação ou circunstância será o gatilho para uma ou outra parte da personalidade, que então assumirá o controlo. Ele estará livre ou limitado, percebeis, até que surja o ponto de ativação seguinte.

A carta da sua mãe (recebida na semana passada, contendo uma fotografia antiga dela), seguida da visita do fim-de-semana (com os Crowder e os meus pais), foi o ponto de ativação desta vez. Ele continua no ponto em que precisa de ser santo ou demónio. Tem tido dificuldades às sextas-feiras porque come carne nesse dia, e dificuldades ao domingo porque não vai à igreja.

Será melhor fazerem uma pausa.

Ele teme a cama e o quarto de dormir. (*Pausa.*) Teme morrer durante o sono e enfrentar a danação eterna. Sente que não há janelas por onde escapar, nem telhado disponível. (*Pausa*.) Sente-se mais livre, em quaisquer circunstâncias, nesta sala (a sala de estar), pois poderia correr para o telhado.

Os sintomas físicos, portanto, assustam-no severamente pelo facto de não correr. Pensa que vós não quereis que ele fale do seu passado porque vos envergonhais dele. Façam a vossa pausa.

O material está a emergir simplesmente porque ele está desesperado. Ambas as partes da personalidade estão assustadas. Uma teme que o sucesso se aproxime apesar de todos os seus esforços para o impedir. A outra teme estar a ser contida apesar de todos os seus esforços para se libertar. O corpo é o campo de batalha, e encontra-se agora exausto.

(22h00. O ritmo da Jane mantivera-se bastante rápido. Os seus olhos tinham começado a abrir-se ocasionalmente. Retoma às 22h05.)

Ora. Por vezes, a personalidade conseguiu reconciliar estes elementos e servir para os expressar a ambos. *O livro de poesia "High-Low"*, em contraste talvez com os *poemas do idiota*, explica o que quero dizer.

É de grande ajuda, portanto, que a Jane escreva a sua poesia. Esta sessão será, em si, benéfica, pois é o primeiro sinal claro que vós tivestes da verdadeira situação. A Jane pediu-me ajuda hoje, e esta é a minha resposta e a minha ajuda.

(*Eu não sabia disto, ao sugerir que fizéssemos uma sessão esta noite. A Jane pediu ajuda ao Seth esta tarde antes de dormir uma sesta.*)

Quando a parte excessivamente conscienciosa compreender que o eu espontâneo é bom, então o problema cessará.

As aulas psíquicas têm sido úteis por esta razão. A parte conscienciosa sempre confiou no eu espontâneo no que toca à poesia, mas desconfiava da espontaneidade fora desse contexto.

O sucesso, ligado ao trabalho psíquico, pode representar a sua principal esperança, e talvez a única porta por onde toda a personalidade possa emergir unida e íntegra.

O elemento pregador foi sempre forte. A poesia contrariava a igreja, mas aqui o eu consciencioso foi capaz de reconhecer as limitações da igreja e de a acompanhar.

O sucesso enquanto poeta não apresentaria dificuldades. Contudo, o eu consciencioso não estava disposto a permitir ao eu espontâneo essa nova liberdade. A poesia filosófica inicial representava uma filosofia de pessimismo. Reduzida ao seu núcleo, era o mundo do "sê bom ou sofre a danação".

A poesia posterior representava alegria e o trabalho psíquico, espontaneidade. Contudo, uma reconciliação é possível. O eu consciencioso deve ser levado a compreender que o eu espontâneo é o *eu divino*. Se isto for conseguido, juntará a sua força aos propósitos do eu espontâneo. Caso contrário, combaterá o eu espontâneo até à morte. Desaprova tudo o que não considera divino.

Não há razão para que não ouça, no entanto, e com prazer. Pela sua própria natureza, deseja ligar-se àquilo que considera o bem, e trabalhar em prol disso. Foi mantido dentro de severas limitações e funcionava sob um falso pressuposto. Está a tentar impedir a Jane de fazer aquilo que é errado. À medida que se aperceber, através da reeducação, que o eu espontâneo é bom, o sentimento de indignidade desaparecerá. (*Pausa*)

Desde o início, acreditou que a espontaneidade era pecaminosa. Esta foi a má interpretação recebida na formação inicial.

Depois, opôs-se ao eu espontâneo e determinou mantê-lo dentro de limites. O sucesso é tabu apenas para os indignos, como vedes. Quando o eu excessivamente consciencioso compreender que o eu espontâneo não é indigno, então o sucesso será permitido.

Se o sucesso permitir o avanço de ideias que são boas, então o sucesso tornar-se-á também uma necessidade para o eu consciencioso, e ocorrerá uma reconciliação mais profunda. Percebeis os passos que podem, então, ser dados?

("Sim. Podemos fazer uma pausa?")

Podeis.

(22h21. O ritmo da Jane manteve-se novamente rápido, e a minha mão sentia o esforço da escrita. Retomou às 22h24.)

Estamos prestes a terminar. Vós sois extremamente importante em tudo isto, e podeis fazer muito para que a Jane, de olhos fechados, compreenda.

(A *Jane fez uma pausa. Mudou de posição. Acabou por se deitar de costas, na totalidade do sofá, onde estivera sentada durante toda a sessão. Continuou a falar com os olhos fechados. O ritmo era mais lento. Tanto quanto me recordo, foi a primeira vez que se permitiu deitar-se completamente durante uma sessão em transe*.)

Devido à formação inicial, vós assumistes, em certa medida, uma posição semelhante à dos sacerdotes, e a vossa palavra torna-se extremamente importante, quase como uma lei. Daí a sua passividade em muitos casos, e a sua evasão do sexo.

Podeis, contudo, usar isto a vosso favor, ao explicardes a situação, pois as vossas palavras têm agora quase um valor mágico. (*Pausa*.)

Agora que alcançámos a verdadeira dificuldade subjacente a todas as outras, deverá haver uma melhoria significativa. Será, no entanto, necessária aplicação contínua, e o vosso papel como educador é de grande importância. Tendes perguntas?

("Ele conseguirá trabalhar e terminar o livro dos sonhos?")

Com compreensão deste material, sim. E a poesia deverá também continuar a ser escrita. Acredito que a própria sessão lhe trará algum alívio considerável, mas este não perdurará se os pontos aqui dados não forem reforçados.

("Devemos regressar a este plano em futuras sessões?")

Devem. O eu consciencioso, como vedes, não confiou em mim nem nas sessões, e dificultou a ajuda que eu podia dar. No entanto, compreende que está em risco, e as aulas serviram para abrir uma brecha de entendimento.

("O eu consciencioso deverá ser capaz de reconhecer os benefícios das sessões e das aulas, não deverá?")

No passado, recusou-se em grande parte a fazê-lo.

(Interrogar isto quando as sessões forem retomadas – Julho de 1971.)

("Está agora mais disposto a reconhecer?")

Está, em certa medida. (*Pausa.*) Deu algum consentimento no início, mas não avançou mais.

("Acho que é a primeira vez que vejo a Jane deitar-se durante uma sessão.")

Ele está exausto, e em transe mais profundo do que o habitual.

("Bem, posso pensar em mais perguntas mais tarde.")

Encerramos então a nossa sessão. O simples facto de ter tido lugar representa, como vedes, um ponto de viragem positivo.

("O eu consciencioso pode bloquear, literalmente, material deste tipo?")

Fê-lo. Quando compreender que o eu espontâneo é um *eu divino*, então ajudará ativamente a Jane.

("E se o eu consciencioso bloquear este tipo de material na próxima sessão? Isso é provável?")

Pode acontecer, consoante as circunstâncias, mas não será sempre assim.

("Então podemos continuar a tentar.")

Esse era o meu sentido. Deve estar agora menos inclinado a fazê-lo, como resultado deste material.

("Se, numa sessão—")

É uma ideia relativamente nova para o eu consciencioso, a de que o eu espontâneo é bom e parte do eu divino. Quando isto for totalmente compreendido, haverá uma integração da personalidade que resultará em trabalho poderoso e num sucesso claro e incontestado.

("Ia dizer que se eu pedir este tipo de material durante uma sessão, é provável que surja pelo menos em parte, não é?")

(Pausa.) Deve agora surgir com maior clareza.

("Está bem.")

Se não tiverdes mais perguntas, terminamos a sessão.

("Nenhuma. Boa noite, Seth." 22h39.)

O eu consciencioso bloqueou muitas das impressões da Jane no passado.

("Em sessões ou por si próprio?")

Ambos. Particularmente por si próprio. *A influência do Padre Ryan — e ele também teve problemas nas costas. O Padre Doren era visto como espontâneo, mas mau. O Padre Ryan era visto como rígido e inflexível, mas bom.* O Padre Ryan deu à Jane a sua primeira máquina de escrever, secretária e cama. Agora vedes essas ligações?

("Sim.")

Os sacerdotes visitavam ao domingo à tarde. (*Pausa.*) As visitas principais aconteciam no quarto da mãe.

Se tiverdes perguntas, este é um bom momento para as fazer. Caso contrário, terminaremos.

("Então, diz algumas palavras sobre o meu pénis curvado.")

Isto está ligado à Jane, evidentemente, e sentis que o vosso propósito está desviado do seu rumo principal, por não estardes a pintar a tempo inteiro.

("E quanto ao tremor na mão?")

As vossas pinturas representam também filhos para vós. Daí que o seu efeito se manifeste no pénis, percebeis? O tremor é reflexo daquilo que sentis ser uma situação instável.

("Podemos aprofundar isto mais tarde.")

Terminaremos. Dá à Jane um gole de vinho.

("Sim. Podeis dar-lhe sugestões benéficas esta noite?")

Dar-lhe-ei, sim.

("Os seus sonhos contiveram pistas para este material de hoje?")

Bloqueou muitos deles. As pistas estavam lá.

("Está bem. Boa noite, Seth.")

(A Jane ainda permanecia deitada, olhos fechados. Saiu lentamente do transe.)

SESSÃO 368 (ELIMINADA)

2 DE OUTUBRO DE 1967

(*Esta sessão foi também eliminada dos registos regulares, uma vez que trata de material pessoal. A Jane começou a falar a um ritmo bastante rápido, com os olhos fechados, enquanto estava sentada no divã.*)

Ora bem. (*Pausa.*)

O eu demasiado conscienciosо é também extremamente poderoso, movido por quantidades notáveis de energia. Quando ambas as porções da personalidade estão em concordância, então a personalidade da Jane é literalmente avassaladora, cheia de vitalidade e imbatível.

A energia do eu excessivamente conscienciosо é tão forte quanto a do eu espontâneo, daí o impasse que se tinha verificado. Ele só pode avançar a todo o vapor quando toda a personalidade está convencida do rumo a seguir. Pois a personalidade sabe muito bem da tremenda força do seu próprio potencial energético, e seria literalmente desastroso uma porção avançar em detrimento da outra. Portanto, independentemente das consequências imediatas, uma porção foi mantida reprimida para evitar qualquer cisão séria, ou seja, desastrosa.

O eu excessivamente conscienciosо está a proteger toda a personalidade contra aquilo que considera ser o mal. Pode ser reeducado. (*Pausa.*) Existe uma cisão evidente no desgosto da Jane pela palavra Deus, por exemplo.

Em termos católicos, ele consagrou-se diariamente a Deus em criança. Fê-lo novamente, mas sem admitir esse facto. Existe aqui alguma dificuldade... (*pausa*) não necessariamente um bloqueio, mas um mal-entendido... Teremos de o esclarecer mais tarde.

A mensagem (*o conteúdo da última sessão, a 367ª*), até agora, chegou ao eu superconscienciosо. (*Pausa.*) Não está a causar confusão tanto quanto está a hesitar por precaução. Foi o eu espontâneo que causou a confusão esta tarde, pensando: apressa-te, apressa-te, apressa-te, vê as coisas à minha maneira (*quando a Jane tentou trabalhar no livro dos sonhos, sem sucesso*).

Agora. Quando fizeres amor com ele, assegura-lhe o teu amor emocional, a tua preocupação e o teu afeto. No início, dá ênfase a isto, e embala-o. Ele precisa de ser acalmado primeiro através de palavras e carícias. Usa frequentemente a palavra marido, recordando-lhe da vossa

relação realista. E enfatiza também a ligação entre o amor emocional e o amor místico que partilham.

Tu, como professora nesta relação amorosa agora, podes, curiosamente, contar com a passividade da sua natureza, e jogar com isso, pois assim, assegurado e tranquilizado, o eu superconsciencioso pode permitir que o eu espontâneo emerja na relação sexual.

Ele suspendeu os seus períodos. Não está grávido nem a iniciar a menopausa. Esta foi uma atividade biológica que sentiu poder suspender com segurança, evitando assim mais conflito, o conflito causado pelo prazer sexual, quando não se sentia digno de ser amado.

(*A entrega da a Jane estava agora a tornar-se mais leve e lenta, quase como se estivesse a adormecer.*)

Podes ser firme aqui, contando novamente com a sua passividade na relação amorosa. Tranquilizações... carícias suaves... (*Pausa, olhos fechados.*) Teremos de acrescentar mais aqui, também mais tarde.

Ele temia que a sua mãe vagueasse pela casa durante a escuridão – o que também explica algumas das dificuldades com o sono.

O sono fraco da noite passada e os sintomas foram simplesmente uma reação à informação dada (*na sessão de ontem à noite*), e representaram um enrijecimento momentâneo (*sublinhado*) da posição de ambos os lados da personalidade. Pois ambos se sentiam igualmente culpados pela condição física, e estavam a agir de forma defensiva. (*Pausa.*)

Houve literalmente uma sensação psicológica de choque.

O material autobiográfico produzido como romances pela Jane foi também útil como válvula de escape. (*Pausa.*) Contudo, já está a começar a ocorrer uma integração desde a sessão da noite passada.

Deve-se usar paciência em vez de coação. (*Pausa.*)

O eu espontâneo da Jane não deve forçar. O alívio será mais imediato se se usar uma abordagem persistente mas subtil.

O velho bairro envolveu-o, e ele deve agora escapar verdadeiramente às suas limitações enquanto usa o potencial psíquico da sua experiência como poder integrador. (*Ritmo ainda mais lento.*) É também responsável, veja-se, pelo potencial notável que ele tem. Ele não sente liberdade para usar toda a sua energia até que todas as porções da personalidade estejam convencidas da bondade do seu propósito. (*Longa pausa.*)

Havia raízes profundamente significativas nas suas relações com os vários padres, que tinham para ele e para a sua psique conotações quase mágicas. Uma mistura submersa de misticismo e sexo.

Eu próprio tentarei comunicar com o Padre Ryan, que está agora muito menos rígido do que era, e isso pode ajudar. Ele próprio pode comunicar com a Jane através dos seus sonhos, e esclarecer muitas questões confusas. O Padre Traynor também será uma ajuda para nós, estou certo.

Podeis fazer uma pausa e continuaremos.

(*A Jane experimentou uma dissociação média, disse ela. Sentiu que não foi tão "profunda" como ontem à noite, e o seu ritmo acabou por ser bastante mais lento. Não conseguiu transmitir o material em duas ocasiões mencionadas; no passado, disse, não se teria apercebido disso, pelo que considerou esta nova consciência como um avanço em relação ao passado.*)

(*Retoma às 10:27. A a Jane deitou-se novamente no sofá, como na sessão anterior.*)

Agora. Vede, a Jane aceitou-vos como uma extensão do eu superconsciencioso, e a vossa palavra foi acrescentada aos tabus já estabelecidos. Por isso, foi atribuído um significado místico, um significado mágico, a cada vossa palavra.

Quando as vossas palavras discordavam do seu eu espontâneo, surgiam conflitos graves. Isto é importante. No entanto, através da vossa arte, estavas também ligada ao seu eu espontâneo. Originalmente, vistes a Jane como o eu espontâneo, e as vossas ideias de disciplina foram rapidamente absorvidas pelo eu excessivamente consciencioso antes de reconhecerdes a sua existência.

O eu excessivamente consciencioso é a parte que recua, que guarda rancores, que acredita no “olho por olho” e é relativamente inflexível. Deve compreender que o eu espontâneo é intrinsecamente bom e pode ser confiado. Precisa de ser protegido com amor; mas com amor, não impedido, nem combatido, nem reprimido.

Ambas as porções, no entanto, possuem grandes capacidades de sobrevivência, e são ambas fortes, pelo que a personalidade sobreviveu de facto. Existe a necessidade de o eu espontâneo compreender também os propósitos do eu consciencioso.

A Jane tem desejado que o acariciem pelo contato físico e pelo sentimento de segurança que isso lhe proporciona, o que é mais do que aceitável para ambas as porções. Foi levado a sentir-se indigno e indesejado pela sua mãe, e foi o eu espontâneo quem suportou o grosso desse impacto. Sente-se, portanto, rejeitado por qualquer grupo familiar.

O avô era tão rígido à sua maneira quanto a avó. Em criança, tinha medo dos próprios pensamentos, acreditando que os pensamentos podiam matar. A amargura não expressa contra a mãe acumulou-se dentro dele. Considerava esse sentimento errado, e não o conseguia libertar. Daí a atitude de "otimismo desenfreado" em certas ocasiões, uma tentativa desesperada de encobrir pensamentos espontâneos que são considerados maus pelo eu consciencioso.

(*Mais uma vez, o ritmo da a Jane tornara-se mais lento, com menos entoação, mais sonolento, deitada de costas no sofá. Contudo, abria os olhos ocasionalmente e olhava para mim enquanto falava.*)

Sempre existiu uma forte tendência e capacidade para uma dedicação elevada. O conflito mencionado na sessão da noite passada foi um obstáculo à dedicação. Ele sentia-se perdido sem essa dedicação, e isso roubava sentido aos seus dias. Sempre viu a sua vida quotidiana no contexto de um significado eterno, e o conflito impediu isso, privando-o do significado anterior que até o incidente mais trivial possuía.

Já não tinha certeza do seu caminho. Tendes perguntas?

("Poderias dirigir-te diretamente ao eu consciencioso, se quisesses?")

Dirigi-me.

("Reconheceu a tua comunicação?")

Reconheceu, eu estou (*pausa*) autorizado a falar porque o eu superconsciencioso tem consciência da minha integridade moral, e está convencido dela, vedes.

(*Abre brevemente os olhos.*)

("Pode o eu consciencioso construir os seus próprios sonhos?")

Participa na construção de alguns sonhos, tendo um papel mais ou menos importante conforme as circunstâncias. Pode-se aplicar castigo nos sonhos, vedes. Mas também pode ser oferecido encorajamento moral nos sonhos.

("Mas esses encorajamentos morais poderiam entrar em conflito com o eu espontâneo, mesmo nos sonhos?")

Sem dúvida, se como aqui o eu superconsciencioso tem um conceito limitado.

("Está a Jane cansada esta noite?")

As duas sessões cansaram-no um pouco, mas serão, no geral, altamente vantajosas.

("Achas que as suas projeções irão melhorar agora?")

Sem dúvida, uma melhoria já começou. Uma certa tomada de consciência surgiu no eu excessivamente consciencioso, mesmo antes da sessão de ontem à noite, ou esta teria sido muito mais difícil.

("Alguma vez o eu espontâneo foi responsável por algum dos sintomas?")

Muito raramente. Deve lembrar-se que o eu excessivamente consciencioso é também responsável pela continuidade do propósito ao longo da vida, fornecendo direção ao eu espontâneo.

("Poderias considerar o eu consciencioso como uma estrutura de ego mais básica do que o eu espontâneo?")

É mais profundo do que uma estrutura de ego. A estrutura do ego é formada por ambos, com uma camada superficial de características externas.

O eu espontâneo representa capacidades fundamentais. O eu superconsciencioso representa os propósitos a que essas capacidades serão aplicadas – como e quando deverão ser utilizadas. O eu superconsciencioso é a força motivadora, ou o propósito.

("Sim. Bem, se a Jane está cansada, podemos terminar a sessão agora.")

As duas sessões, uma a seguir à outra, vedes – ambas deverão ser altamente benéficas.

("Sim.")

Despeço-me com votos de boa noite, e discutirei o vosso tremor e outros assuntos na próxima sessão.

("Ótimo. Boa noite, Seth.")

(*A Jane ainda estava deitada de costas, o que era bastante invulgar para ela; disse que não sentia qualquer resistência. Os olhos estiveram fechados grande parte do tempo, a voz era lenta e calma, e o seu modo bastante cansado.*)

SESSÃO 369 (ELIMINADA)

4 DE OUTUBRO DE 1967

(*Esta sessão foi eliminada do registo. A Jane começou novamente a falar rapidamente, abrindo os olhos por vezes, enquanto estava sentada no divã.*)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Dá-nos um momento, por favor. (*Pausa.*) Agora. Quando o eu excessivamente consciencioso e o eu espontâneo trabalham bem em conjunto, não existem dificuldades, e a Jane usufrui plenamente da sua notável energia, bem focalizada.

É apenas quando se desenvolve uma cisão que o eu excessivamente consciencioso se torna completamente irracional nas suas exigências e expectativas. O eu espontâneo, então, torna-se desafiante e, por vezes, provoca deliberadamente a parte da personalidade que acredita que o quer reprimir.

Este material, emergindo através das sessões, assustou toda a personalidade, e tem havido alguma agitação, o que é perfeitamente compreensível. O problema é, em certa medida, uma questão de definição e de entendimento.

O eu excessivamente consciencioso define o bem em termos bastante estreitos, e nenhum esforço foi feito para o reeducar – ou muito pouco. A Jane, em criança, era altamente místico, e também excessivamente consciencioso e demasiado exigente consigo mesmo, além de ter medo da sua própria espontaneidade e dos seus apetites naturais.

A igreja, nessa altura, unificava a personalidade, já que ambas as partes concordavam na definição do bem. O eu espontâneo foi o primeiro a romper com essa definição, e fê-lo de forma enérgica. Na altura, era suficientemente forte e poderoso para impor a sua vontade, mas não tinha ainda experiência suficiente. Agora, um novo princípio de unificação foi reconhecido pelo eu espontâneo, mas pouco se fez para ampliar as definições de bem por parte do eu excessivamente consciencioso.

Algumas das atitudes consideradas boas pelo eu espontâneo eram diametralmente opostas às ideias de bem sustentadas pelo eu excessivamente consciencioso.

A escrita sempre uniu a personalidade. A direção da escrita mudou, e isso pareceu ameaçar ainda mais as crenças interiores fundamentais do eu excessivamente conscienciosо.

O que a Jane acredita ser o seu ceticismo intelectual é, na realidade, a voz do eu excessivamente conscienciosо em termos católicos bastante limitados.

O eu excessivamente conscienciosо tem medo da emoção e da demonstração de sentimentos, e está, por isso, bastante aterrorizado com qualquer ideia de comunicação com personalidades sobreviventes. A palavra Deus embaraça-o profundamente, simplesmente porque já não significa aquilo que foi ensinado a acreditar que significava. Não era o Deus católico. Teme a adoração de falsos deuses, vedes.

O eu excessivamente conscienciosо é também profundamente emocional, embora na Jane muitas vezes se esconda sob a aparência de intelectualismo. De certa forma, o eu espontâneo utilizou a igreja enquanto pôde, como uma via de expressão da sua própria riqueza emocional. O eu excessivamente conscienciosо teme usar a palavra de Deus, ou mesmo a palavra Deus. A Jane pensa que é por ter medo de parecer ridículo. Na verdade, o eu excessivamente conscienciosо não foi educado, e está profundamente aterrorizado com a possibilidade da Jane estar a adorar falsos deuses.

Toda a personalidade sabe muito bem que o espírito sobrevive e que a personalidade é capaz de comunicar com tais espíritos. Contudo, para o eu excessivamente conscienciosо, isto não é católico nem legítimo. Ao mesmo tempo, toda a personalidade está profundamente comprometida, e sempre esteve, com este tipo de exame psíquico da existência. Mesmo o eu excessivamente conscienciosо está absorvido, apesar de si próprio.

Quer saber, e ressente-se de ter sido deixado na ignorância. É a parte autoritária da Jane que muitas vezes assume o controlo mesmo em questões psíquicas, e é altamente relevante. Já foi alcançada. O facto de ter trabalhado sem represálias no seu livro dos sonhos demonstra isso.

Durante a noite, as duas porções têm andado em conflito, numa tentativa de alcançar a reconciliação, daí o seu desconforto. (*Durante o sono.*) Contudo, o desempenho da noite passada demonstrou uma maior participação do eu excessivamente conscienciosо no trabalho psíquico, manifestando-se como autoridade e confiança. Por si só, não é uma limitação para o nosso trabalho, de modo algum, mas tem havido um mal-

entendido constante e profundo que atingiu o auge no inverno passado, foi em parte resolvido, mas ainda persiste. Como resultado, a Jane raramente relaxava fisicamente, e isso tem sido em grande parte a causa dos seus sintomas. Os músculos combatiam-se entre si.

(*Na noite passada, a Jane conduziu a sua aula de PES na casa da a Ruth Klebert, e foi muito bem-sucedida na demonstração de movimentação de mesa. A Jane disse-me que sentiu verdadeiramente um foco de poder concentrado a emanar através das suas mãos; mesmo quando estas não tocavam na mesa, a mesa obedecia.*)

Negou a si próprio o alívio no ato sexual. O eu excessivamente consciencioso tentou travar o prazer até que a questão estivesse resolvida. O eu espontâneo ripostou ferozmente. Ambas as partes evocaram questões emocionais do passado que serviam para ilustrar ou reforçar as suas posições, de tal modo que a Jane era puxada, sem controlo, de um lado para o outro.

Aspetos do passado foram grosseiramente exagerados, e qualquer sensibilidade normal foi altamente intensificada por uma ou outra porção da personalidade. Não admira que tenha ficado relativamente imóvel. O eu supraconsciente tentou intervir, mas o eu excessivamente consciencioso aprofundou uma desconfiança preliminar em relação a mim, e não me permitiu falar com clareza.

Tornaste-te uma aliada involuntária do eu excessivamente consciencioso em quase todas as questões enfrentadas por ti e pela Jane. Isto afetou a espontaneidade das nossas sessões, e ajuda a explicar o clima emocional intenso que envolveu tanto o o Fell como a questão de ir trabalhar. (*O o F. Fell, editor da a Jane.*)

A Jane gostava de trabalhos ao ar livre e com liberdade. O eu espontâneo apreciava-os. O eu excessivamente consciencioso exigia que isso não era trabalho suficiente. Não expiava devidamente o facto de estares a trabalhar no Artistic. Isto, combinado com a tua atitude de que ele deveria arranjar um trabalho normal, quase o paralisou literalmente, pois a tua voz foi, na sua mente, acrescentada, reforçando a atitude rígida do eu excessivamente consciencioso. Desconfiava profundamente da espontaneidade permitida em tais empregos.

A escola infantil, numa cave, fazia-o sentir-se aprisionado. O ensino substituto agradava ao eu espontâneo pela sua própria imprevisibilidade e mudança de localização. O eu excessivamente consciencioso ressentia-se

disso pelas mesmas razões; e novamente a tua voz foi, sem intenção, acrescentada na mente da Jane.

O desejo de punição levou-o a contemplar a participação no programa, mas sob uma aparência que enganasse o eu espontâneo. Aqui, muito felizmente, recusaste ser aliada do eu excessivamente consciencioso, e metade da pressão foi aliviada na Jane. Ficou suficientemente livre para resistir. (*O programa televisivo do o Alan Burke, em Nova Iorque, em Agosto de 1967.*)

A questão da pobreza entra aqui para ambos, mas tenciono dar-vos as minhas ideias e sugestões num futuro muito próximo. Podeis fazer uma pausa e continuaremos.

(*9:46. O ritmo da a Jane manteve-se rápido, com os olhos a abrirem-se ocasionalmente. Após a pausa, às 9:48, deitou-se novamente no sofá para retomar. Desta vez estava de lado, voltada para mim.*)

Agora. O eu excessivamente consciencioso sempre se viu a si próprio em termos masculinos devido ao conceito de Deus, ao facto de Deus ser masculino.

O eu espontâneo via-se a si próprio em termos femininos. Quando a Jane imagina que não gosta de mulheres, essa é a razão. Acredito que a personalidade está agora a entrar em acordo consigo própria. Espontaneamente, a personalidade sempre se sentiu una com o Tudo-O-Que-É. Enquanto esteve na igreja, o eu excessivamente consciencioso concordava com os termos. Mais tarde, ficou cada vez mais confuso.

Isto privou a Jane daquele sentimento profundamente enraizado de unidade interior natural quando começou a racionalizar ou a examinar intelectualmente essa experiência; já a questionava, e o questionamento provinha do eu excessivamente consciencioso. Está a haver progresso desde a nossa primeira sessão sobre este tema. (*A 367ª sessão, de 1 de Outubro de 1967.*)

Sugiro que obtenhais algum prazer fora do vosso apartamento sempre que possível.

O o Padre Ryan e o o Padre Traynor foram notificados. Eu próprio darei à Jane alguma ajuda adicional enquanto estiver em forma astral esta noite.

Vou abordar a questão do vosso tremor e de outras dificuldades numa sessão mais ou menos dedicada a essas questões. A janela do quarto deve ser aberta para ele, e pelo menos por agora, a cama deve ser movida alguns

centímetros para dentro do quarto. Nas circunstâncias atuais, isto é suficiente para esta sessão. Retomaremos o assunto na próxima sessão. Estou a manter esta sessão breve para minimizar reações.

Tendes alguma questão específica que sintais dever ser abordada esta noite?

("Apenas uma; o que pensas das sugestões que a Jane escreveu no dia seguinte à 387ª sessão, e que tem lido para si própria várias vezes por dia desde então?"

(*Curiosamente, a Jane perdeu este papel ontem.*))

Na próxima sessão darei à Jane sugestões definitivas a utilizar. Entretanto, o que tem feito é adequado.

("Está bem, é tudo. Boa noite, Seth.")

(*A Jane continuava deitada no sofá, com os olhos abertos frequentemente. No entanto, mostrava-se inquieta e era bastante evidente que não queria que a sessão durasse muito.*

(Eu tinha escrito uma lista de perguntas que a Jane leu antes da sessão. Algumas foram respondidas esta noite, à maneira do o Seth.)

SESSÃO 370 (ELIMINADA)

9 DE OUTUBRO DE 1967

(A hora habitual da sessão, às 21h, passou enquanto eu e a Jane conversávamos. Por fim, utilizámos o seu pêndulo para saber que o eu excessivamente consciencioso não queria uma sessão esta noite. O eu espontâneo queria.

Na 358ª sessão, o Seth declarou: "Há dificuldades para a associada da Jane no ano passado, no centro", referindo-se à a Nancy Methinitus. Isto ocorreu a 2 de Agosto de 1967. Hoje, por telefone, a Nancy confirmou o Seth: a sua mãe está gravemente doente na Clínica Mayo; a mãe está doente há algum tempo, mas não estava, por exemplo, da última vez que a Jane falou com a Nancy, antes da 358ª sessão. As duas raramente se veem desde que a Jane saiu da escola infantil.

(*Esta sessão foi eliminada do registo. A Jane começou a falar novamente enquanto estava sentada no divã, com os olhos a abrirem-se ocasionalmente e com um ritmo rápido.*)

Ora bem...

Durante anos, literalmente, foi incutido no subconsciente da Jane que ela não era digna de qualquer tipo de sucesso, e que seria punida pelo modo como tratou a mãe.

As sugestões vieram da mãe. As sugestões dadas pela mãe são sempre as mais persistentes, em qualquer caso. Enquanto ele lutava (*para ter sucesso*), estas não lhe causavam dificuldades notórias, embora operassem no subsolo, impedindo o seu progresso. Apenas quando parecia que o sucesso estava a caminho, ou era inevitável, é que estas sugestões mostravam os seus efeitos.

Está consciente de algumas delas de forma geral. A sua mãe deu a entender que não tinha qualquer consideração por ele, e ele pensava que, se a mãe não podia amá-lo, então certamente haveria algo de seriamente errado e indigno nele.

Fugir dava-lhe uma sensação de segurança, mas fugia por desespero. Parou de fugir para enfrentar o problema, para o enfrentar de frente. Simbolicamente, então, parou de fugir, mas também o realizou fisicamente.

Em algumas ocasiões, a mãe chegou a dizer: "Espero que fiques aleijado um dia também." E isso tornou-se o castigo temido.

Agora, recomendo vivamente, a Jane, uma ou duas sessões hipnóticas durante algumas semanas. Deves ser cauteloso, e escrever as impressões que pretendes usar como sugestões. Vais des-hipnotizá-la, entendes, com o efeito de que ela é boa, que os seus instintos básicos são fiáveis, e que pode, portanto, ser livre para se mover e agir de forma espontânea.

Ela pode e deve ter excelente saúde e flexibilidade, a fim de realizar o trabalho para o qual nasceu. Isto também ajudará a trazer o eu excessivamente conscienciosо para o teu lado. Podes avançar tão lentamente quanto quiseres no início, mas o passo deve ser dado.

Ela tem feito progressos de entendimento desde as nossas últimas sessões. Deves também ser paciente com ela. O eu excessivamente conscienciosо estava zangado (*hoje e esta noite*), e projetou essa zanga em ti, levando-a a pensar que era apenas um incómodo para ti, e sem qualquer utilidade. A compreensão disto é necessária, mas, se possível, em pequenas formas mostra-lhe que isso não é verdade; pois pode tornar-se uma convicção emocional da parte dela, e uma garantia emocional da tua parte funcionará muito mais rapidamente do que palavras, embora ambas sejam necessárias.

Ele levantou-se ontem pronto para a luta (*em casa dos meus pais, notando especialmente o estado debilitado do meu pai*), e isso foi eficaz, mas este estado de batalha não deve ser mantido como condição diária. Ela compreende a tua necessidade e direito à segurança em tudo isto. Tu tens. Portanto, podes permitir-te dar garantias emocionais. Se estas forem retiradas, ela tende a entrar em pânico, embora agora lide com isso de forma muito mais eficaz do que antes.

A segurança interior que alcanças é também um reforço para ela, pois pode então confiar que agirás com alguma objetividade, e ele sabe disso. Contudo, podes permitir-te gestos que tenham significado.

Mesmo a terceira aula será benéfica para ela, independentemente das finanças. Agora, ela sente que te cortaste de propósito de qualquer interesse nas aulas. Podes esclarecer isso. Independentemente do seu estado, ela oferece uma ponte emocional para a tua mãe, embora fique assustada quando o faz.

Nos seus esforços para compreender e ajudar os teus pais, compensou amplamente qualquer falha com a mãe. Deve compreender isso. Outras pessoas mais capazes assumiram o mesmo papel com a mãe dele. (*Pausa.*)

As sugestões que ela anotou devem ser lidas duas vezes de cada vez, três vezes ao dia: de manhã, ao meio-dia e antes de se deitar. Tem sido feito um excelente trabalho recentemente no estado de sonho. Durante algum tempo, quando estiver cansada, ou quando sentir uma resistência definida ao trabalho, deve fazer algo que lhe dê prazer. Não importa ressentir-se pelo tempo "perdido". Estará a rejuvenescer, e a mesma quantidade de bom trabalho será produzida, possivelmente até mais.

Deve trabalhar no livro dos sonhos todos os dias, sempre que possível, mas não durante todo o dia. O eu espontâneo não aprecia as tarefas de ortografia nem a digitação árida, e o eu excessivamente consciencioso teme o sucesso do livro. Duas, no máximo três horas diárias, são suficientes por agora. Possivelmente duas, a menos que tenha vontade de mais. Quando tiver, isso é bom. O resto do tempo deve ser dedicado à poesia. Este é o objetivo mais razoável e exequível neste momento. O livro será terminado, mas não serão feitas exigências diárias a nenhuma das porções do eu.

Agora, de facto, o seu aborrecimento com a vossa vida íntima é um bom sinal. A raiva – pois há raiva – é contra o eu excessivamente consciencioso, e ele deve saber isso. Por outro lado, da tua parte, todos os sinais de afeto serão de grande benefício. Não insistas excessivamente na

resposta sexual. Dá o afeto livremente, sem exigência, e não precisarás de exigir. Saberás quando uma exigência é apropriada nas circunstâncias, e isso também é importante, pois ele, por vezes, cederá com agrado. O afeto sem exigência deve primeiro acalmar o eu excessivamente consciencioso, pois este precisa de ser tranquilizado e relaxado.

Sugiro uma pausa. Esta será uma sessão breve, e fizeste bem em garantir que fosse realizada. Era necessária.

(*A Jane estava bem dissociada, com pouca memória do que o Seth disse. O ritmo manteve-se bastante rápido. Retoma às 10:55.*)

Agora. Toda a chamada literatura espiritualista deve ser evitada por agora, simplesmente porque o eu excessivamente consciencioso a interpreta mal e estabelece novos padrões de perfeição.

A Jane deu um bom passo esta noite ao verbalizar contigo os seus sentimentos. No passado teria tentado ignorá-los. No entanto, o eu excessivamente consciencioso diz-lhe que tu não queres ser incomodada, e por isso ela hesita e interpreta as tuas palavras, por vezes, sob essa perspetiva.

Agora ele questiona as suas próprias atitudes, no entanto, o que é positivo e ajuda-o a evitar o impacto total de tais armadilhas.

Tenho uma pequena sugestão. Temporariamente (*sublinhado*), poderias abrir e ler as cartas da mãe dele e informá-lo de qualquer coisa que deva saber. Depois, ele pode respondê-las. Para já, isso evitaria algumas dificuldades.

Um ponto muito pequeno, mas interessante: ele ressente-se de passar a ferro, por a mãe ser excessivamente exigente. Este ressentimento vem, na sua maioria, do eu espontâneo.

A menos que tenhas perguntas, terminaremos a sessão. Contudo, estas últimas sessões devem ser lidas várias vezes por semana.

("Sabia eu que a Jane iria ter este tipo de problema quando nos casámos?")

Sabias, de facto. Novamente, o eu espontâneo abre-se e aquece com o afeto, as cores, o movimento, vedes. O eu excessivamente consciencioso é excessivamente ordeiro.

("Achas que ele deve continuar com o livro que está a ler?" – um livro de autoajuda sobre autoanálise.)

Já o terminou. Não fará nem bem nem mal.

("E quanto a livros semelhantes no futuro?")

Cada livro é um livro individual. A questão não pode ser respondida nesses termos. Contudo, os livros espiritualistas serão mal interpretados por ele neste momento. Pequenos passeios fora do apartamento são benéficos. Caminhadas, voltas de carro, pessoas. Encontros casuais como o desta noite são bons para ele.

Tens outras perguntas?

("O eu excessivamente conscienciosо está agora menos alarmado?")

Sim.

("Está a colaborar mais?")

Está a colaborar mais. A sua preocupação excessiva surgiu como resultado das sugestões dadas ao longo dos anos.

(A Jane deitou-se novamente no sofá, de costas, enquanto continuava a falar.)

À medida que estas perdem poder, ele será capaz de relaxar.

("Então, aprendeu mais?")

Aprendeu.

("Pode dizer-se o mesmo do eu espontâneo?")

Estão a aprender a comunicar.

("Quando hipnotizo a Jane, é provável que te encontre?")

Não nas circunstâncias atuais.

("Mas estarás ciente disso.")

Estarei, de facto. Podes chamar-me se quiseres —

("Era isso que me estava a perguntar.")

— para intervir em qualquer momento. Não interferirei no processo.

("Então poderias falar se eu te pedisse enquanto a Jane está sob hipnose?")

Sem dúvida. Mas não sugeriria que interrompesses.

("Não.")

A menos que tenhas uma boa razão.

("Se tocarmos num ponto sensível, posso pedir a tua ajuda?")

Sem dúvida. Se a Jane estiver sob hipnose, então deverás ordenar-lhe que me permita falar. Podes tentar primeiro com um pedido permissivo, e se isso falhar, usar a técnica de comando.

("Bem, qual é a diferença entre o estado em que ele está agora e o estado em que eu o colocaria? Ele está em transe agora.")

Sim, mas de um tipo diferente, saltando diretamente para o nível desejado. Estarias a lidar com o subconsciente pessoal, e há uma diferença

tremenda. O subconsciente, por exemplo, falaria, e o ego permitiria esse contato direto. Eu tenho de passar através do subconsciente, mas não me preocupo diretamente com ele. E de mim recebes conhecimento sobre os seus sentimentos e atitudes quando os solicitas.

Consigo percebê-los. Na hipnose, conforme planeias, terás contato direto com o subconsciente.

Vamos agora terminar a sessão. Estas sessões não devem ser demasiado longas.

("Está bem.")

Sou como um médico, capaz de descrever a condição do paciente, ou do subconsciente. Na hipnose, o subconsciente, como paciente, fala por si, ou é dirigido.

("Boa noite, Seth.")

(*A Jane continuava deitada no sofá.*)

SESSÃO 371 (ELIMINADA)

11 DE OUTUBRO

(*Esta sessão foi eliminada do registo. Mais uma vez, a a Jane falou pelo o Seth sentada no divã. Os olhos abriram-se com frequência, estavam muito escuros; a voz era normal, o ritmo novamente rápido.*)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Agora, teremos uma sessão relativamente breve, simplesmente porque estou a ajustar as minhas técnicas de terapia consoante as reações da Jane.

Durante algum tempo, contudo, nenhuma sessão deverá ser omitida, salvo por motivo verdadeiramente justificável. A reação após as sessões tem sido simplesmente o despertar do antagonismo. Os sintomas têm sido uma defesa contra o tipo de iluminação pessoal que agora forneço nas sessões. Há, então, uma reação natural por vezes, pois aquelas tendências da personalidade que adotaram os sintomas lutam de facto para os manter.

Existe uma aversão para comigo por levantar o véu do segredo, pois com o véu levantado os sintomas têm de desaparecer. Por isso, julgarei a duração de cada sessão com este critério em mente.

Agora, os recentes episódios com a mesa foram um bom treino por parte da Jane, e proporcionaram-lhe uma libertação de energias que é

aceitável e benéfica. Também abriram uma nova linha de investigação para ele, e muito mais advirá disto, tanto da vossa parte como da dele.

("Bem, vejo que ainda te é permitido discutir estes assuntos.")

Não há agora bloqueio sério. Contudo, ele esqueceu-se do óleo de amendoim, e esse é uma boa ajuda, particularmente para os braços.

As suas capacidades têm-se desenvolvido de forma bastante rápida ultimamente, e isso demonstra uma melhoria interior fundamental — a ausência do bloqueio anterior, que em breve será mais visível em termos físicos.

A explosão desta noite, da sua parte, representou um avanço. Ela não se teria permitido expressar a sua raiva de forma tão direta anteriormente.

(*Quando a Jane se irritou comigo depois do jantar esta noite.*)

(*"Será que uma parte da sua personalidade ainda tenta bloquear este material?"*)

Não ativamente. É difícil de explicar. Os próprios sintomas causam certas alterações químicas que, por sua vez, têm um efeito na personalidade. Se o Eu aceita os sintomas – e em todos os casos de doença isto acontece até certo ponto – então, paradoxalmente, uma parte do Eu identifica-se com os sintomas.

Arrancar os sintomas torna-se, então, num arrancar de uma parte do Eu, mesmo que seja uma parte desagradável. Os procedimentos exigem de imediato um novo crescimento da parte do Eu, para substituir o que está a ser removido, e substituí-lo de forma mais construtiva.

Isto exige encontrar as causas dos sintomas, recuar, de facto, até ao ponto anterior ao seu aparecimento, e enfrentar agora problemas que, na altura, não foram enfrentados. Os sintomas representam, em todos os casos, uma tentativa – um método – para resolver os problemas existentes.

A personalidade deve tomar consciência da ineficácia deste método.

Agora, em alguns casos, uma doença física é a melhor solução, por várias razões ligadas a influências reencarnatórias e ao desequilíbrio interior da personalidade. No caso da Jane, não é assim.

Estamos a tentar levá-la a ver a dificuldade fundamental e oferecer-lhe uma solução aceitável. Ela deve esforçar-se por compreendê-la conscientemente, assim como emocionalmente.

("Está ela a fazê-lo?")

Ela está a progredir. O desespero causado pelos sintomas tornou-se maior do que o problema subjacente. Só isto já lhe mostrou que a sua solução estava errada.

A natureza da sua própria individualidade torna-lhe impossível sustentar tal solução.

Por conseguinte, teve de procurar outras. Este é um caso em que a sua curiosidade inata lhe é extremamente útil.

(*"Existe alguma grande área deste material à qual ele esteja relativamente opaco, conscientemente?"*)

Dai-nos um momento para responder a essa pergunta. (*Pausa.*)

Ele deve compreender plenamente que, embora o pensamento seja ação, o pensamento não pode prejudicar nem ajudar outrem sem o consentimento da outra pessoa envolvida. A decisão dessa pessoa está relacionada com os seus próprios problemas e soluções.

Ele nada teve que ver com o facto de a sua mãe se ter tornado inválida, nem o seu medo, ódio ou desprezo por ela a mantêm nessa condição.

Ele não é responsável pelo facto de o seu pai ter deixado a sua mãe. Contribuiu, sim, mas não mais do que muitos outros. As circunstâncias principais foram escolhidas pela mãe e pelo pai.

O nascimento da Jane não provocou a invalidez da sua mãe. Estes factos não foram bloqueados, mas retidos. Há uma diferença.

(A Jane começava agora a reclinar-se novamente no sofá enquanto falava. Em cada uma destas sessões pessoais recentes, ela terminava deitada de costas no sofá durante o transe – algo que não acontecia até há pouco tempo.)

Ele acredita profundamente no poder do pensamento. A Igreja Católica considerava os maus pensamentos como más ações e, até certo ponto, isto é válido.

Mas cada homem tem uma voz forte, dominadora e definida no seu próprio destino, e aceita e reage às influências que escolhe.

(*A Jane deitava-se completamente no sofá.*)

A Jane, portanto, não destruiu a sua mãe nem desfez o casamento dela. Não é responsável pela morte da sua avó, nem pela morte da criada. Sempre foi uma personalidade criativa, e não destrutiva.

Ela já fez mais bem do que imagina. Deve tomar plena consciência de todos estes pontos.

(*"E quanto às suas recentes projeções para Saratoga? São uma boa ideia neste momento?"*

(Saratoga Springs é a terra natal da Jane.)

Até agora, nestes casos, têm sido benéficas.

(*"Consegue ele controlar o destino das suas projeções?"*)

Consegue.

(*"E quanto aos sonhos vívidos que tem tido ultimamente?*

Parece que tem recebido instruções relativas aos seus sintomas, etc.")

Não foram lembrados de forma vívida. Foram experiências reais, e eu estava a instruí-lo, como tenho feito recentemente. (*Pausa*.) Estava a tentar corrigir certos erros. Não são erros egotísticos, por isso ignorei o ego.

(*"Foste bem-sucedido?"*)

Fui parcialmente bem-sucedido.

(*Estava prestes a perguntar ao Seth quais eram os erros, quando o telefone tocou, interrompendo a sessão. A Jane saiu do transe sem sobressaltos. Atendi o telefone e era um número errado. Fizemos uma pausa às 21h55. A Jane retomou, sentando-se novamente, às 22h00.*)

É aconselhável que não discutam a condição da Jane após uma sessão deste género, mas que desviem as vossas mentes para outro interesse antes de se deitarem.

Se, e sempre que possível, uma outra breve sessão – talvez de meia hora – poderia ser realizada. Isto é apenas uma medida temporária.

(*"Queres dizer antes da próxima segunda-feira?"*)

Quando vos for conveniente. Trata-se apenas de uma sugestão. O material está bastante carregado. (*Pausa*.)

A sessão curta permite-lhe lidar e dissipar eficazmente quaisquer reações. Isto é feito à medida que avançamos e, assim, não se acumula. Não é apenas a quantidade de material que obtêm que é importante, mas também como e quando. O material deve ser assimilado e digerido.

(*"Posso fazer uma pergunta fora do assunto?"*)

Podes.

(*"O que vês quando olhas para mim?"*

(*Fiz esta pergunta porque o olhar da Jane para mim tinha sido especialmente intenso; achei que os seus olhos estavam muito escuros e luminosos.*)

Quando eu olho para ti, ou quando olho para ti através dos olhos da Jane?

(*"Bem, primeiro quando olhas para mim."*)

Quando olho para ti, vejo uma forma multidimensional em movimento, uma coleção geométrica de energia altamente intensificada, com um núcleo que é o teu Eu completo.

O Eu que conheces é apenas uma pequena parte desse Eu, limitado, por assim dizer, pela sua perceção restrita. Agora, através dos olhos da Jane, vejo-te como os olhos físicos da Jane devem ver: envolvido no teu tempo e no teu espaço particulares, preso numa disposição espacial única.

(*Durante os dois parágrafos acima, os olhos da Jane estavam abertos. Agora fecharam-se.*)

Agora, com os meus olhos fechados, a matéria física do Robert Butts desaparece, e o Robert Butts é visto como uma unidade entre todas estas outras formas. A matéria física, claro, continua a existir, mas de forma diferente.

(*"Muito interessante. Quando estás a olhar para mim através dos olhos da Jane, de quanta parte dela estás consciente?"*)

(*Olhos abertos.*) Estou consciente da Jane, até certo ponto, da mesma maneira que ela está consciente do seu corpo astral quando viaja dentro dele, embora a minha consciência seja muito mais intensa, e o meu controlo mais deliberado. O meu sentido de participação é mais vívido.

(*"A sua má visão, por exemplo, influencia a tua perceção de mim?"*)

Uso o mecanismo tal como o encontro, e não o altero, pois qualquer alteração refletir-se-ia em avanços para os quais ela não estaria preparada, ou em mudanças para as quais ainda não estaria pronta.

(*"Queres dizer algumas palavras sobre a mesa da noite passada para os alunos de ESP da Jane?"*)

(*Na noite passada, a Jane teve uma sessão muito bem-sucedida de movimentos de mesa com a sua turma de ESP. A mesa parecia mover-se e inclinar-se, embora as suas mãos mal tocassem no tampo. Eu também participei na sessão, que durou até à meia-noite.*)

Estão novamente envolvidos no desenvolvimento das capacidades e da confiança da Jane. Ela já aprendeu uma lição: a mesma concentração pode ser aplicada para mudar o estado do seu próprio psiquismo e do seu corpo físico.

(*Na noite passada, a Jane estava especialmente consciente do seu sucesso na concentração para fazer a mesa mover-se.*)

Foi uma excelente demonstração de concentração intensa de energia e de utilização dos materiais. Analisarei este fenómeno mais aprofundadamente – talvez a nossa próxima sessão possa incluir, como esta, uma secção sobre a condição da Jane primeiro, seguida de uma discussão sobre outros assuntos.

Então, iremos diretamente ao caso da mesa: como e porquê foi feito, e qual a origem das energias por detrás do fenómeno. Para essa sessão, podem também incluir algumas perguntas vossas. Vamos encerrar agora esta sessão. As minhas mais calorosas saudações a ambos.

(*"Boa noite, Seth. Foi muito interessante."*)

SESSÃO 372 (ELIMINADA)

16 DE OUTUBRO DE 1967

(*Esta sessão foi eliminada do registo. A Jane começou a falar um pouco antes da hora, sentada novamente no sofá. Os seus olhos abriam-se frequentemente, e o seu ritmo era rápido.*)

Boa noite.

(*"Boa noite, Seth."*)

Bem, os meus melhores votos para vós, num tempo difícil.

No que diz respeito aos teus próprios pais, a Jane está a aprender muito que lhe é vantajoso nas circunstâncias atuais. A situação permite-lhe fazer comparações, avaliar e comparar eventos presentes com eventos passados. Permite-lhe também libertar e examinar reações emocionais que tinham permanecido latentes.

Num novo contexto de crise, ao enfrentar de forma direta a crise presente e ao lidar com ela de maneira adulta, ela poderá libertar-se em grande medida; pois a situação presente, através da associação, evoca energias emocionais altamente carregadas que estavam reprimidas e a causar-lhe dificuldades.

É absolutamente necessário, então, que ela mantenha o rumo atual: expressar honestamente as suas emoções a si própria e a ti; e, se preferir, examiná-las posteriormente, tomando depois convosco as medidas necessárias na vossa situação familiar.

Esta é a oportunidade de um adulto para compreender e exorcizar emocionalmente os fantasmas parentais da infância. Serão vistos à luz do presente, trazidos à tona devido ao dilema da vossa família.

A Jane não deve afastar quaisquer ligações emocionais, mas compreender o que está a acontecer. Pois este processo já a está a libertar, funcionando como uma catarse. O seu desenvolvimento permite que isto aconteça. Numa fase anterior, a situação poderia ter tido conotações muito diferentes, e ela não teria sido capaz de as enfrentar. Isto é muito importante. Esta noite, tentarei ajudá-los a ambos nestes dois níveis. Da parte da Jane, ela está a descobrir que é capaz de lidar com uma situação parental, contigo, mesmo que a crise evoque emoções profundamente reprimidas do seu próprio passado. Até as considerações relacionadas com o bem-estar entram aqui. No domingo, ela sentou-se na varanda da família para escapar da casa, como fazia em criança, em Saratoga.

No seu subconsciente, o teu pai e a tua mãe tornam-se dois aspetos que representam a sua própria mãe. O pai, praticamente incapacitado, a necessitar de cuidados, e, portanto, assustador. E, contudo, ela beijou espontaneamente o pai e tentou dar-lhe força. O pai, o teu pai, representa para a Jane as partes indefesas da sua própria mãe, agora visíveis. A mãe representa para ela as energias destrutivas e irracionais da sua mãe, e no conflito entre a tua mãe e o teu pai, ela vê os laços atormentados da alma da sua mãe. Ela pode fugir sem ser compelida a fugir. (*Pausadamente*.) Ela dispõe, agora, de liberdade de escolha.

Ao enfrentar estes problemas, está a libertar-se através de dramas psicológicos internos profundamente traumáticos. Ela não está a usar a situação de forma depreciativa. Contudo, agora, é capaz de enfrentar a realidade, de permitir-se movimento, sem temer que esse movimento signifique automaticamente uma fuga cobarde.

Ao enfrentar a situação na casa dos teus pais, enfrenta e conquista a situação que existia na casa da sua própria mãe. Existe alguma resistência, mas ela agora reconhece-a como tal, e é capaz de a ultrapassar. A situação já não a devora. Sempre receou que o fizesse. Os pais não são todo-poderosos. Agora precisam de apoio. São pessoas, não monstros mágicos prontos a devorá-lo.

Agora, se me permites, ela vê a estupidez da tua mãe em assuntos importantes. Se ela é destrutiva, ela vê que essa destrutividade é a outra face de um amor que nunca foi verdadeiramente dado. Não é um ataque

dirigido; é uma fúria, como uma tempestade da natureza, que envolve até mesmo a personalidade de quem a emite, tornando a própria mãe numa vítima.

A Jane pode então ver isto objetivamente. A tua mãe não quer matá-lo pessoalmente.
A mãe dela também não queria matá-la pessoalmente. Ela estava simplesmente lá.

(*Pausa.*)

Estou a deixar a tua mão descansar um momento.

(*"Sim." Longa pausa, olhos fechados.*)

A perceção disso libertam-na. A própria realização disso liberta-a. Agora, dá-nos um instante. Os teus pais terminaram um com o outro, sendo a tua mãe mais honesta do que o teu pai a esse respeito. (*Longa pausa.*)

A fúria dela, precisas compreender, é a outra face da vida, da vitalidade e do amor, e ela não desistirá das suas exigências. Tentará expulsá-lo, e ele encolher-se-á perante a sua força. Ele sempre invejou a sua vitalidade. As suas características excessivamente femininas e ostensivas foram adotadas por ela para o prender nos primeiros anos. Ela tinha mais força do que ele. Fingia ser dominada por ele, mas ambos sabiam a verdade.

(*Pausa.*)

Ele terá preferido filhas. Ela deu-lhe filhos, esperando apaziguá-lo, mas ele sempre achou que os filhos lhe desafiavam a vitalidade e posição.

Ele desistiu há anos. A energia dela obrigava-o a manter as aparências. A sua vitalidade alimentava-o, mas não era suficiente para o despertar. Agora, ante a impotência dele, ele vinga-se, e ela enfurece-se contra ele. Os filhos partiram cedo, mas ele recusa-se a partir.
Ela sente-se traída pelos filhos que se foram, e pelo marido que ficou.

Ela não dará ouvidos à razão, pois a razão roubar-lhe-ia a sua fúria, e toda a sua vitalidade reside agora nessa fúria. Há razões no contexto reencarnatório. Algumas já foram dadas (*em 1964*).

O vosso pai cumpriu o seu propósito principal nesta existência e sentiu-se satisfeito, entre cinco a sete anos após o casamento. Quis partir então. A maior parte da sua personalidade, as funções integradoras, o núcleo forte, partiram e reuniram-se à entidade há muitos anos.
Um fragmento, a casca que conhecem, permaneceu.

Ela não conseguiu deixá-lo ir. Exigiu que uma parte dele ficasse. Fizeram um acordo, tudo sem consciência. A vitalidade dela não lhe permitia partir. Estava demasiado ligada à Terra através de laços físicos. Mais de metade da personalidade do teu pai encontra-se ausente, e essa parte está com a entidade. Cresceu e amadureceu. Retirou-se.

(*O ritmo da Jane era agora bastante lento, com muitas pausas longas, algumas até de um minuto. Os seus olhos estavam frequentemente fechados.*)

Não havia necessidade nem propósito interior para permanecer. Existiam razões para o encontro das duas personalidades, a tua mãe e o teu pai. Do lado do teu pai, essas razões consumaram-se. Ele não achava que pudesse morrer. (*Pausa.*) Deixou o que ela queria.
(*Longa pausa.*)

Ela teme a presença do outro Eu do marido, embora não o saiba conscientemente.
Sente-se traída – e esteve, pois ele partiu. Numa vida anterior, ela morreu relativamente cedo e não quis enfrentar a vida, nem manter-se viva. Nesta vida, a vitalidade que escolheu obriga-a a fazê-lo.

Ela quer o homem que conheceu, mas a sua fúria obriga-a, e forçou-a, a permanecer viva, com a única parte do homem que ficou. Em cada um dos três filhos ela vê partes do homem que conheceu. (*Pausa.*) Ele renascerá, e as suas capacidades inventivas desempenharão um papel importante no século XXI, onde nascerá no Egipto. (*Pausa de um minuto.*)

Nos seus sonhos, ela vê-se jovem, incapaz de se reconhecer na mulher envelhecida.
Está a exprimir uma fúria que, no passado, não expressou – e isso purificá-la-á e libertá-la-á. Caso contrário, teria manchado inúmeras futuras encarnações, impedindo-as de alcançar a realização.

Podem fazer uma pausa ou terminar a sessão, como preferirem.

(*"Faremos uma pausa."*)

(*A Jane disse que tinha estado muito distanciada, mas estava consciente de ter falado durante bastante tempo. Retomou a sessão às 22h04, a um ritmo mais rápido, semi-reclinada no sofá.*)

Agora, vários pontos.

A tua mãe tentou transformar-vos na imagem do homem que conhecera. Quereria que tomassem o lugar dele, e sentia prazer quando vocês sustentavam o lar. Cada conta paga, ou pequeno objeto comprado,

tinha conotações eróticas – em dois níveis: do vosso lado, subconscientemente, porque sentiam o forte apelo emocional dela, embora isso os aterrorizasse; e do lado dela, por vocês tomarem o lugar do pai.

Quase caíste na desgraça, vivendo naquela casa. Sabias que encontrarias a Jane, contudo, e ela tentou impedir isso, pois também o sabia. A casca do teu pai rejubilou. Reconhecestes o teu dilema e, a partir daí, recusastes assumir a responsabilidade principal pela tua mãe, a responsabilidade de um homem pela sua esposa.

Isto também está relacionado com os receios que a Jane utre, caso não esteja a contribuir financeiramente para o vosso lar. Compreendes?

(*"Compreendo."*) (*Pausa*.)

O teu irmão Dick deveria ter sido uma menina. Era para ser uma irmã mais nova. Dá-nos um momento. (*Pausa*.)

Dar-se-á uma separação entre a mãe e o pai. A casca do pai sentir-se-á inicialmente rejeitada, mas depois encontrará paz e contentamento, pois é passiva e já foi levada à exaustão. (*Os meus pais acabaram por se separar*.) Outros elementos da sua personalidade reunir-se-ão com o núcleo principal. Ele permaneceu como influência de equilíbrio na família, pelo bem dos filhos. O que resta desfrutará do sol e da erva verde, em paz. (*Pausa*.) Dá-nos tempo.

A casa acabará por passar para outras mãos – talvez um tal A.K. A mãe encontrará, até certo ponto, libertação, permanecendo, creio, perto do Betts e de o Loren, ou fortemente ligada a eles. A atitude social ativa deles seria benéfica para a mãe.

O Betts e o Loren precisam de ajudar os outros, pois não conseguem encontrar paz em si próprios de outra forma. Isto é perfeitamente legítimo. Eles ainda não estão suficientemente desenvolvidos para encontrar paz interior. Ao ajudarem outros, transformam as suas agressões em ações benéficas – uma forma de transformação.

A tua mãe necessita de ação, ação física vigorosa. O vosso estilo de vida deixá-la-ia louca.
Poderia destruir o vosso outro irmão. Durante algum tempo, ela permanecerá em casa.
(*Pausa*.)

O fantasma, ou casca, do teu pai aguarda para se reunir com as restantes partes de si próprio. Enquanto isso, vagueará pela velha casa, em busca do que perdeu, recriando cenas que lhe tragam paz. A personalidade

existente mostra delírios, pois o que o fantasma conhece não é percecionado pelo corpo físico.

Tens perguntas?

(*"E quanto à Jane e à grande mesa a mover-se na outra noite?"*)

A Jane está a desenvolver as suas capacidades, e eu ajudei-a nessa ocasião. Ela intelectualiza demasiado quando trabalha sozinha com a mesa. Deve obter os resultados primeiro e fazer o trabalho crítico depois. As suas capacidades estão a ser libertadas porque a energia está agora a ser libertada. As sugestões que ela escreveu também estão a surtir efeito. A vossa vida íntima e os seus ciclos biológicos melhorarão igualmente, mas ela deve continuar o que tem vindo a fazer relativamente aos teus pais.

Uma parte dela está a usar deliberadamente essa situação – isto é, como catarse – e, portanto, a atitude emocional honesta deve ser mantida. Ela está ligeiramente preocupada com a marcação com a assistente social. Deve reconhecê-lo livremente, compreendes?

Assim, quaisquer antigos receios tornam-se presentes e estão sujeitos às soluções que o adulto pode encontrar.

(*"Sim."*)

As aulas da Jane continuarão a correr bem e, dentro de seis meses, estarão completamente preenchidas, o que contribuirá significativamente para o vosso rendimento regular.

Boas vendas do livro de ESP materializar-se-ão. Dentro de um período de dois anos, serão observados ganhos substanciais e definitivos, bem acima das despesas.

(*Esta sessão teve lugar na segunda-feira, 16 de Outubro. No dia 17 de Outubro, a Jane recebeu uma carta de o seu editor, detalhando o primeiro anúncio de página inteira que fora colocado numa publicação nacional para promover o livro de ESP. O F. Fell acrescentou que esperava vender muitos livros.*)

Ela estará agora mais livre para continuar e concluir o seu livro sobre os sonhos, sem sentir-se coagido. Ou seja, será, creio eu, espontaneamente inspirada a continuá-lo.

O pânico antigo está a ser dissipado através da situação presente com os teus pais.

Num grau inferior de desenvolvimento, isto não teria sido possível. Tanto o teu pai como a tua mãe conhecem subconscientemente a vossa posição e a

posição da Jane. Ambos sabem, subconscientemente, que algo de bom está a advir da sua própria situação.

Mais uma vez: a Jane começa a perceber que pode ter liberdade total de movimento, sem sentir que será forçado a fugir. Agora, ela tem a escolha do movimento. Pode permanecer e enfrentar uma situação até ao fim, e manter a liberdade de movimento.
Não usará o movimento de forma cobarde, como receava. Pode também usar a liberdade de movimento para ajudar.

Vamos agora encerrar a nossa sessão. As minhas saudações especiais para ambos. As experiências com a mesa conduzirão a interesses mais desenvolvidos.

(*"Há alguma vantagem em utilizar mesas mais pesadas?"*)

Teremos de discutir essa questão noutra sessão. Tenciono abordá-la em pormenor. O canto da Jane (*a Jane apontou para o canto oeste da sala, onde se encontrava a sua área de trabalho*), é de ajuda psíquica.

Diz à Jane que responda à carta do nosso amigo acerca da sua esposa, e teremos em breve algum material sobre isso.

(*"Como está ela?"*)

Houve alguma melhoria marcada, mas persiste preocupação com a estabilidade mental e aumento da irritabilidade. Contudo, isto é natural, como explicarei.

(*"Está bem. Boa noite, Seth."* 22h38.)

SESSÃO 373 (ELIMINADA)

18 DE OUTUBRO DE 1967

(*Esta sessão foi eliminada do registo. Antes da sessão, a Jane e eu tivemos uma conversa geral sobre a sua melhoria, a grave situação dos meus pais e os dias recentes em que a Jane escreveu poesia, incluindo um poema que escreveu hoje sobre o seu avô.*)

(*Mais uma vez, a Jane sentou-se no divã e começou a falar por o Seth, em transe, num ritmo bastante rápido, com os olhos a abrir-se frequentemente.*)

Boa noite.

(*"Boa noite, Seth."*)

O poema da Jane é-lhe benéfico, pois surgiu de ambos os níveis da sua personalidade.

O "não" que é rejeitado refere-se à rigidez. O Eu excessivamente conscienciosо também deseja liberdade de movimento em direção a objetivos com os quais concorda. Opera de forma restritiva apenas quando suspeita profundamente dos objetivos, e essa suspeita é geralmente gerada por falta de comunicação.

Contudo, o Eu excessivamente conscienciosо é sustentador da vida. Proporciona uma abundância constante de energia quando aprova os compromissos globais. É necessário que o faça para que se produzam avanços.

Isto dá orientação ao Eu espontâneo. Não limita os campos de atuação, simplesmente tenta manter o Eu unido e as energias focadas de forma clara. É coesivo. Pode tornar-se extremamente teimoso quando ignorado. É uma parte fundamental do Eu – uma característica taurina (*a Jane é Touro*). É de grande benefício quando não é ignorado.

Precisava de reeducação, e está agora a ser tranquilizado.

Estava algo hiperdesenvolvido na sua função devido a experiências precoces.

Pode ser plácido, pacificador e muito agradável quando não se sente contrariado.

Devido a ideias distorcidas, foi levado a um estado de frenesim. Agora, está a recuar para uma posição mais normal. Está mais do que tranquilizada neste momento. Está algo surpreendida por descobrir que o Eu espontâneo não é um inimigo, mas sim um amigo e aliado. Já libertou energia para uso da personalidade. A energia estava anteriormente embotada nos sintomas.

As sugestões que a Jane escreveu são excelentes e estão a ajudar consideravelmente.

Ela está a exprimir a sua salvação agora através da poesia, o que é natural para ambas as porções do Eu. Isto também se refletirá no seu livro sobre os sonhos.

O Eu excessivamente conscienciosо desconfiava da frivolidade. Ainda se preocupa um pouco com isso. Esta atitude vem da avó irlandesa.

Uma sugestão de que a alegria e a frivolidade são também aspetos naturais da vida – celebrações alegres da existência, brincadeiras inofensivas, e de facto exercícios benéficos para a alma – ajudará neste ponto. Antes de se deitar esta noite, a Jane deve ler as suas sugestões duas

vezes. Isto dissipará quaisquer dúvidas persistentes do Eu excessivamente conscienciosо relativamente ao sucesso implícito na carta de o Fell.

(*Na última sessão, a 372.ª, em 16 de Outubro de 1967, o Seth previu boas vendas para o livro de ESP da Jane. No dia seguinte, a Jane recebeu uma carta de o F. Fell, delineando os planos para o início de uma campanha publicitária nacional para promover o livro, com o primeiro anúncio já agendado numa publicação nacional.*)

Relativamente a Venice, uma pequena nota: creio que a AA foi, de facto, uma amiga de família quando a Venice era muito jovem nesta existência.

(*Isto refere-se a uma entidade, AA, recebida quando a Jane praticava "table-tipping" com uma das suas alunas de ESP, a Venice McCullough.*)

A Jane deve continuar como tem feito, e outros blocos de sintomas desaparecerão. Ao mesmo tempo, maiores quantidades de energia serão restauradas para fins benéficos da personalidade. As experiências com a mesa representam apenas um início para a Jane. Está, por outras palavras, no início de uma nova jornada. Dá-nos um momento. (*Pausa.*)

O teu próprio sintoma, a mão, representa a incerteza no teu trabalho. Sentistes que a vossa base era instável. Sentistes que o teu talento te proporcionava apenas um alicerce frágil no contexto económico e social.

(*A Jane começava agora a fazer pausas mais frequentes. O seu ritmo de discurso abrandou um pouco e os seus olhos permaneciam fechados grande parte do tempo.*)

Raiva por a tua arte não te ter trazido mais dinheiro. Sentiste que, se a tua mão fosse mais firme, serias melhor recompensado. Estavas zangado com o teu talento, e desejavas que fosse um talento mais rapidamente reconhecido em termos financeiros na vossa sociedade.

(*"Suponho que ainda sinto isso. Ainda tenho o tremor."*)

A própria atitude ajuda a causar essa realidade, à qual depois reages. Quando tentavas tomar o lugar do teu pai, usavas o teu talento como a tua mãe queria.

Ela não valorizava o talento inventivo do teu pai, porque ele não o utilizava para ganhar dinheiro. Foste artista comercial para agradar à tua mãe, e para tomares o lugar do teu pai como sustentador da família.

Tinhas consciência disto, e castigaste-te recusando permitir-te ganhar dinheiro com bons quadros agora. Esta é a chave para a compreensão, Rob.

(*"Sim." A entoação da Jane era enfática, olhos abertos.*)

Pintar quadros por puro prazer era um ato de desafio contra a tua mãe, e por isso castigaste-te por diversos modos: preocupando-te excessivamente com a qualidade das obras, insistindo na perfeição, e não fazendo esforços significativos para as vender ou para procurar reconhecimento nesse campo.

Procurar a perfeição dentro da tua arte é bom. O impulso é bom. Mas isto é algo diferente. Cada quadro tem uma realidade espontânea que muitas vezes recusaste reconhecer. (*Pausa.*) Levado ao extremo, isto poderia sufocar a centelha espontânea que é o coração de toda pintura. Se tivesses continuado inteiramente absorvido no campo comercial, a tua pintura não se teria desenvolvido. O teu pai não teria trabalhado como fotógrafo.

Ter-te-ias praticamente, salvo no aspeto sexual, tornado o marido da tua mãe. Isso foi evitado.

(*Longa pausa, olhos fechados.*)

Esta sessão, por si só, deverá ajudar a tua compreensão o suficiente para permitir alguma melhoria quase imediata na condição em si. Duas questões estão envolvidas. A pintura era um ato de desafio contra a tua mãe, um ato de independência. Ela aprovava a arte comercial porque gerava dinheiro. Portanto, se ganhasses dinheiro por intermédio dos teus quadros, então, subconscientemente, pensarias que a tua mãe continuaria a conseguir o que queria.

Compreendes?

(*"Compreendo." Mais uma vez a Jane foi muito enfática.*)

Ao não te permitires ganhar dinheiro através dos quadros, também te castigaste por aquilo que consideravas ser um ato de desafio. Serviam-se, principalmente, dois propósitos. Isto afetava também o teu próprio trabalho, pois por vezes inserias qualidades nas pinturas para afastar as pessoas, uma certa distância emocional.

Tudo isto opera em vários graus, percebes? O sintoma era o reconhecimento do conflito.

(*Pausa.*) Descansa a mão um momento.

(*O ritmo da Jane tornava-se novamente mais lento.*)

O trabalho comercial ainda te incomoda. Para além de outras considerações, achas – novamente de forma subconsciente – que continuas a servir os propósitos da tua mãe: arte para ganhar dinheiro. Portanto, o teu ato inicial de desafio e independência não seria completo. O trabalho como

tens feito também evoca associações com o teu pai.
(*Longa pausa, olhos fechados.*) Avançaremos mais neste material, mas atingimos agora uma parte difícil de transmitir com clareza.

(*"Então faremos uma pausa."*)

(*A Jane disse que tinha estado bastante dissociada. Pensei que talvez o Seth tenha sugerido terminar a sessão porque a Jane estivesse a bloquear material sobre mim que achava que eu poderia não querer ouvir. Tivemos uma conversa sobre as minhas motivações na pintura; esperava que isso libertasse quaisquer bloqueios que a Jane pudesse ter formado. O Seth voltou a intervir às 22h15.*)

Bem... Vamos lá discutir isto. Fizeste grandes esforços para te fechares às emoções profundas, como reação contra a emotividade da tua mãe e, em grande parte, porque sentias que a emotividade era falsa. Com ela, a emotividade era muitas vezes um pretexto. Em consequência, acreditaste que toda a emotividade era dessa natureza.

A Jane foi de grande benefício para ti neste aspeto. No início, o sentimento e a emoção impulsionavam ou iniciavam os teus quadros, mas tu retiraste essas emoções deles, em grande medida, por não confiares neles – e, portanto, não confiares na própria pintura. Assim, não te sentias justificado em aceitar dinheiro ou pagamento pela pintura. Dá-nos um momento. (*Pausa. Cabeça baixa.*)

Agora ouve-me. Usando o que aprendeste esta noite, poderás usar a tua habilidade de forma mais livre. (*Pausa.*) Poderás sair, por assim dizer; poderás permitir-te confiar na integridade da espontaneidade aplicada à tua pintura e ao teu talento. O que procuras não é uma perfeição rígida, mas a ação sempre equilibrada do movimento espontâneo – um equilíbrio mantido precariamente por um momento, através de constantes aproximações e recuos de desequilíbrios, que resultam nos objetos.

A perfeição que procuras não é um estado acabado, mas sim um estado de constante devir.
A habilidade técnica faculta um ponto de equilíbrio a partir do qual essas realidades podem emergir. A técnica que possuis, e que é excelente, deveria ser o ponto de partida que impulsiona a ação espontânea para uma nova realidade – e não um molde rígido que a contenha. O teu potencial é agora. Ele não existia, tal como o concebes, até te sentires livre para o deixar emergir – e ainda não o fizeste. Deves fazê-lo agora. (*Pausa.*)

(*"Bem, o que pensas então destas temperas em que tenho estado a trabalhar?"*)

Espera. (*Pausa, com mão erguida.*)

Preocupa-me a tua ideia arbitrária de idade e avanço em termos do que deves esperar de ti à tua velhice.

(*Este era um aspeto que eu tinha mencionado deliberadamente durante a última pausa.*)

Esse é um conceito limitativo, e bastante pouco característico de ti em termos mais amplos.

(*"Penso que estou bastante consciente desses aspetos mais amplos. Normalmente penso assim."*)

(*A Jane acenou com a cabeça, de olhos fechados.*)

As tuas capacidades artísticas, devido ao seu poder, exigem o desenvolvimento de outras capacidades para a sua realização, e só agora estás a tornar-te livre o suficiente para desenvolveres essas outras capacidades. Tens a tua carreira pela frente.

(*"Bem, é assim que eu penso. Só me irrita pensar que poderia ter feito algumas destas coisas no passado – com o benefício da retrospetiva."*) (*Pausa.*)

Teremos mais a dizer sobre este assunto. Agora, podem fazer uma pausa ou encerrar a sessão, como preferirem.

(*"Acho que mais vale terminarmos então."*)

(*Após uma longa pausa, a Jane saiu do transe. Disse que tinha estado muito mais longe do que o habitual e acreditava que isso se devia ao material desta noite; estava com receio de me magoar. Por esta razão, afirmou que as minhas perguntas e comentários a incomodavam. Discutimos brevemente as minhas pinturas abstratas, especulando sobre as razões que levavam as pessoas a sentirem-se atraídas por elas, e o Seth interveio brevemente às 22h30.*)

Ora bem. Para ti, as abstratas representam também excelentes exercícios no fluxo livre da espontaneidade, o que beneficia igualmente as tuas outras pinturas. As outras questões que tens em mente, e o respetivo material, serão discutidas na nossa próxima sessão.

SESSÃO 375 (ELIMINADA)

26 de Outubro de 1967

(Esta sessão foi eliminada do registo.

Esta tarde, a Jane e eu levámos os meus pais ao hospital em Sayre; a minha mãe para um exame ao ouvido, o meu pai para ser internado na ala psiquiátrica.

Esta noite, a Jane presumiu que eu gostaria que o Seth falasse sobre os meus pais,
mas eu disse-lhe que o Seth podia falar sobre o que quisesse.

Eu só tinha planeado fazer-lhe duas ou três perguntas.

A Jane começou a falar num tom mais lento do que o que tem usado recentemente,com os olhos a abrirem-se com frequência.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Agora dêem-nos um momento. *(Pausa de um minuto, olhos fechados.)*

O homem que fica, o teu pai, estará agitado, mas depois sentirá paz. É quase como um hábito reflexo, um mecanismo, que o mantém agora ligado à tua mãe. *(Pausa.)*

Há ainda memórias muito vagas a persistirem, confusas. São fantasmas de memórias — não verdadeiramente memórias deste homem — , fantasmas dessas lembranças que ainda perduram por causa da ligação física, da relação entre o homem que ficou e a personalidade principal que não permaneceu.

Por um lado, a mulher sente prazer pelo facto de ele agora parecer precisar dela de forma tão desesperada. Por outro, sabe subconscientemente que essa necessidade é na verdade falsa, e isso revolta-a profundamente. *(Longa pausa.)*

Em cada um dos seus três filhos ela vê partes do homem com quem casou. Contudo, eles não estão abertos a ela. Não consegue encontrar neles o que procura, e por isso também sente raiva. Ela não queria filhos. O teu pai queria.

Agora, em alguns dos seus delírios, ele estava bastante satisfeito. Imaginava os seus filhos como crianças a dormir. A personalidade total que partiu está consciente da situação, mas não está vitalmente envolvida. O teu pai começou esta vida como uma personalidade inteira. Estabeleceu vários objetivos, e esses foram alcançados. Deixou um fragmento de si próprio para satisfazer os poucos requisitos que restavam.

Ele queria ser pai de rapazes. Há aqui algo que não está claro — não distorcido nem bloqueado, simplesmente não claro — relativamente ao

desejo real pelo nascimento de filhos do sexo masculino. Queria ser pai de três, por razões suas, e não apenas de um ou dois filhos, compreendes?

Agora — e sem qualquer distorção da parte da nossa amiga *(Jane)* — a tua mãe era, desde o início, um fragmento, na verdade um desdobramento, da personalidade que fora na sua última existência. Esse fragmento teve, e escolheu, de lidar com a relação que então se estabeleceu entre ele e o teu pai.

A parte dele terminou cedo. A dela não, e ela escolheu este caminho, sem o saber. As características que agora manifesta impediram o progresso da personalidade total à qual está ligada. A personalidade total tem de trabalhar essas características no plano físico, para descobrir, através da experiência direta, aonde elas conduziriam.

A personalidade total é teimosa, e teve de aprender desta forma. A vitalidade da personalidade fragmentada apenas insinua a vitalidade global do eu completo envolvido.

As características são explosivas e aparentemente excessivamente impulsivas, simplesmente porque, pela natureza de um fragmento, há poucas qualidades de equilíbrio — normalmente trata-se antes de um desdobramento explosivo e unilateral. Essas características, em outras vidas, retiveram o progresso da personalidade. Agora, a personalidade reconhecerá o carácter prejudicial delas e purgou-se, por assim dizer.

A personalidade total ficará muito mais livre para progredir. As características foram deixadas seguir o seu curso. Isso tinha sido acordado entre a mãe e o pai antecipadamente. Contudo, a personalidade total do pai não precisava de estar envolvida após certo ponto e retirou-se. *(Longa pausa; uma de muitas.)*

Houve uma certa libertação por parte da mãe, que encontrou prazer na ausência de restrições. Existem, naturalmente, razões pelas quais os três filhos nasceram nesta família. A vitalidade da mãe foi, de muitas formas, de grande benefício para os filhos.

O fragmento também sabe que esta vida está a ser vivida por uma razão específica. Está a cumprir um dever. Certas características e qualidades foram incorporadas numa identidade fragmentada para um propósito definido. O fragmento está sempre consciente disso, e está sempre consciente da sua identidade interior com a personalidade total.

A analogia talvez seja antiga, mas o fragmento é como um actor a representar um papel — parcialmente perdido nele, talvez desgostando-se do personagem que interpreta, e, no entanto, através desse papel, aprendendo lições que usará na sua própria vida privada, de maiores dimensões. Compreendes?

(*"Sim."*)

Num ponto de crise como o que agora se alcançou, há uma grande atividade por parte da personalidade total da qual o fragmento faz parte. A resolução iminente do drama traz lampejos subconscientes de outras vidas também.

Estás agora a prestar uma ajuda prática e forte, embora possa não parecer, ao recusares aceitar, neste momento, o papel que a tua mãe quer que assumas. Não digo, claro, que não devas ser o mais amável e atencioso possível — mas que não tentes ocupar o lugar do teu pai perante as exigências da tua mãe.

Ela sentir-se-ia completamente encurralada se o fizesses e, num acesso de fúria, pois veria nisso uma traição. Se te erguesses para tomar o lugar dele, ela seria levada a travar novamente a sua batalha. Compreendes?

(*"Sim."*)

Essa recusa representa também, em muitos aspetos, a tua própria salvação — ou, pelo menos, a libertação de vários problemas importantes neste momento. Qualquer fraqueza da tua parte sinalizaria a perda da independência interior, a perda de uma batalha que julgavas encerrada há anos.

Poderia ter sido uma armadilha, compreendes? Psicologicamente falando — e apenas nestes termos —, em certos níveis o filho deseja substituir o pai. Quando o pai é vigoroso, o filho teme a retaliação. Se o filho não compreende a si próprio, então, quando o medo da retaliação é removido, especialmente se a mãe o incita, uma armadilha é criada.

Transferiste literalmente a tua ligação emocional para o Ruburt, e, nesse sentido, estás livre.

Contudo, por piedade, a armadilha ainda é uma possibilidade — uma possibilidade real, simplesmente porque existe. Para a tua mãe, contudo, isso representaria uma traição da tua parte, pois ela perceberia imediatamente que falhou, no sentido mais amargo e, para ela, mais ignóbil. Isto aplica-se especificamente a ela, pois vencer-te-ia quando já fosse uma mulher idosa.

A traição seria-lhe amarga. *(Pausa de um minuto.)* Ela reconhece que o Ruburt é uma excelente esposa para ti. Por isso odeia-a e ama-a. De certa forma, quando nasceste, ficou bastante satisfeita por o teu pai desaparecer. Não queria filhos, mas o ato de dar à luz deu-lhe uma sensação de poder — a única que experimentara nesta vida — e, assim, usou esse poder como arma quando sentia que uma arma era necessária.

A personalidade total não estava tão destacada quanto comprometida. Houve, por outro lado, um forte compromisso com a vida por parte do fragmento.

Podes fazer uma pausa ou terminar a sessão, como preferires.

(*"Vamos fazer uma pausa."*)

(22h00. Tinha sido uma comunicação longa, e a Jane saiu do transe lentamente.
Ainda sentia os efeitos quinze minutos depois. Fizera muitas pausas. Recomeço às 22h20.)

Agora. Antes de mais, relativamente à tua linha emocional, o significado é este: transferiste os sentimentos emocionais básicos da mãe — como é necessário — para a tua esposa, com sucesso.

Se isso não fosse feito, o desejo de substituir o pai seria um forte problema interior. Isso existe para ti agora, não da tua parte, por causa da transferência bem-sucedida, mas da parte da tua mãe. Os três filhos, aliás, escolheram os pais com pleno conhecimento interior das circunstâncias que envolveriam. O mesmo é verdade no caso do Ruburt, e em todos os casos.

Aqueles que cometem erros retiram-se cedo, como bebés. *(Longa pausa.)*

Agora. Não podemos cobrir tudo isto numa só noite. O teu irmão Dick esteve ligado à tua mãe no passado, como sabes. Ele e ela fazem parte da mesma entidade. As suas características fazem parte das dessa entidade. Ele é fortemente parte dela, e nasceu dela por essa razão.

Em certos aspetos, é uma versão ligeiramente futura da tua mãe, já tendo aprendido com as suas experiências. É uma dimensão mais ampla dela, uma expressão diferente, mais adequada e produtiva. Existem gémeos no tempo, tal como o experienciam. Também existem gémeos que surgem em tempos diferentes. Compreendes?

(*"Sim."*)

Tal como uma mudança de ambiente afeta gémeos — o Gémeo A tornando-se diferente do Gémeo B devido ao ambiente em que vive —, também gémeos nascidos em tempos distintos desenvolvem diferentes porções de um mesmo padrão de personalidade básica. É este o caso.

Este filho é, basicamente, um gémeo psicológico da mãe, mas a desenvolver uma personalidade mais ampla e uma natureza mais generosa. Este progrediu tão bem, com comparativamente pouca experiência, que muito provavelmente se tornará eventualmente uma entidade independente.

Já expliquei, de certa forma, o estatuto da tua entidade.

Agora dêem-nos um momento. *(Pausa às 22h33.)*

O Ruburt não tem trabalhado no livro dos sonhos desde a carta do Fell. Não é coincidência. A poesia é uma excelente ideia e está a servir muitos propósitos.

Contudo, o trabalho no livro dos sonhos deve agora ser retomado diariamente, e as sugestões devem ser lidas antes de começar o trabalho de cada dia.

A dificuldade no estabelecimento onde se bebeu deveu-se principalmente ao encontro com a rapariga universitária, que está ligada ao jardim-de-infância.

O Ruburt foi apanhado desprevenido.

O jardim-de-infância estava associado, na sua mente, a desconforto físico, pelas razões já mencionadas anteriormente.

O comentário de surpresa da rapariga — *"Não esperava vê-lo aqui"* — foi tomado pelo eu demasiado consciencioso como uma repreensão justa.

Ele estava em excelente estado antes desse encontro.

(*"Porque é que os braços dele estão dobrados?"*)

Não ouvi o que disseste.

(*"Porque é que os braços dele estão dobrados?"* Pensei que tinha falado tão alto como de costume ao fazer a pergunta da primeira vez.)

Dá-nos um momento.

Os braços deverão começar a libertar-se agora.

Têm estado associados a um sentimento de impotência, centrado sobretudo na sensação de que ele não estava a contribuir financeiramente tanto quanto deveria.

Este mês, finalmente, sentiu-se razoavelmente satisfeito.

Se tivesse estado também a trabalhar no livro dos sonhos, já se notaria alguma melhoria, devido às condições financeiras envolvidas.

Está também a descobrir-se mais capaz do que acreditava, ao lidar com a situação dos teus pais.

Isto aumentará a confiança nele próprio e contribuirá também para a melhoria dos braços.

Mais uma vez, o óleo de amendoim.

E dá-nos mais um momento. *(Pausa.)*

A força nos braços e mãos melhorou consideravelmente ao longo dos meses.

O relaxamento é novamente extremamente importante.

O relaxamento muscular ajudará a libertar os braços, simplesmente porque o relaxamento e a afirmação mentais necessários antecedem o relaxamento físico.

Ainda há aqui algum mecanismo de autoproteção a funcionar — a tentativa de se proteger, percebes? Uma falta de confiança.

(A Jane fez um gesto de se abraçar a si própria.)

Tem feito progressos constantes, embora esses progressos se tenham manifestado ao longo do tempo. *(Longa pausa.)*

Se ele trabalhar diariamente no livro dos sonhos, pelo menos durante duas horas, isso, somado ao benefício das suas aulas, deverá produzir uma melhoria notável.

Lembra-lhe para relaxar quando notares que o corpo está tenso, pois muitas vezes ele não se apercebe da tensão.

Torna-se consciente dela quando lha apontas.

Aprenderá a reconhecer a sensação e a tentar evitá-la.

Durante uma semana, usa o óleo de amendoim todas as manhãs.

(*"Apenas nos braços?"*)

Principalmente nos braços e na zona do pescoço e ombros.

Também noutras partes, se causarem desconforto.

Pode ser aplicado também enquanto estiver a trabalhar no livro dos sonhos.

Se não tiveres mais perguntas, podemos terminar a sessão, ou, se preferires, continuá-la depois de uma pausa, como quiseres.

(*"Tenho apenas uma pergunta: o que achas da pintura da folha que acabei de fazer?"* — em têmpera.)

Há aí uma espontaneidade que te permitiste, e isso é significativo.

(*"Achei que não era uma pintura muito boa."*)

É uma boa pintura. Há apenas uma razão pela qual não estás satisfeito.

(*"Achei que haveria, sim."*)

Dá-nos um momento. *(Pausa.)*

E não te esqueças do trabalho de esboço.

Isso permite-te tanto espontaneidade como disciplina.

Estás prestes a libertar-te de uma forma particular através da pintura, através do teu trabalho — e encontrarás esse caminho intuitivamente.

E quando digo "prestes", quero dizer *muito* perto.

É essa proximidade que te deixou insatisfeito com o que acabaste de concluir — uma comparação interior entre essa obra e o trabalho que farás num futuro *muito* próximo; e não uma crítica à pintura da folha, excepto pelo contraste com o que está por vir.

Algum indício desse novo rumo já apareceu nela.

(*"Pensei que algo assim tinha acontecido."*)

Acredito que, até Fevereiro, estarás envolvido num novo conceito no teu trabalho, e empenhado numa nova série de pinturas que te sustentarão criativamente durante o inverno, a primavera e talvez parte do verão.

Podes então fazer uma pausa ou terminar, como preferires.

(*"Então terminamos."*)

As minhas mais calorosas saudações a ambos. Uma afetuosa boa noite.

(*"Boa noite, Seth." — 23h02.*)

SESSÃO 377 (ELIMINADA)

6 DE NOVEMBRO DE 1967

(*Esta sessão foi eliminada do registo.*)

(*Na tarde de domingo, 5 de Novembro, dediquei-me a uma longa sessão com o pêndulo, relacionada com as atitudes que manifesto em relação aos sintomas da Jane; foi extremamente benéfica e gratificante, e estávamos ansiosos pelos comentários do Seth esta noite.

(*As notas completas feitas durante a sessão de pêndulo estão arquivadas.*

(*Esta tarde, incidentalmente, a Jane e eu passámos em Sayre, e visitamos o meu pai no hospital, jantamos com a minha mãe, etc.*

(*Na última quinta-feira, 2 de Novembro, a Jane recebeu o seu primeiro pagamento de royalties de o Frederick Fell pelo seu livro de ESP – uma quantia substancial, acima dos 250 dólares, muito mais do que esperávamos.*)

(*O ritmo da Jane estava lento esta noite; no entanto, a sua voz estava firme, com os olhos frequentemente abertos.*)

Boa noite.

(*"Boa noite, Seth."*)

Agora, dá-nos um momento.

(*Pausa, de mão nos olhos.*)

Vedes agora, mais claramente do que antes, que os vossos problemas são o resultado de reações e interações pessoais infelizes, e que dois indivíduos estão envolvidos aqui, e não apenas um.

Deves, contudo, perceber que, nas vossas interações, tu e a Jane trabalham juntos de modo muito eficaz em certas áreas. Identificarás agora as áreas onde ocorrem interações negativas. Agora. Vistes, de facto, o

vosso pai (*como o pêndulo me indicou*) não como um homem que falhou em algumas áreas importantes, mas como um fracasso em todas as áreas: como marido, provedor, pai. (*Pausa.*)

Contudo, identificaste-te com ele por medo do emocionalismo da tua mãe. Não ousavas identificar-te com ela. Ela sempre teve fortes desejos sexuais. Considerava-os inferiores e errados. Foi incapaz de estabelecer uma relação íntima com o marido. No entanto, estavas consciente da sua energia sexual. Era uma corrente entre vós, pois ela não reconhecia os sentimentos que tinha por ti, em criança, como sendo de natureza sexual. Assim, permitiu-se demonstrar mais afeto por ti do que pelo marido.

Identificaste-te com o teu pai porque ele parecia livre – pois ela não dirigia essas fortes demonstrações de afeto a ele. Ser como ele representava segurança, uma vez que ela não gostava de fracassados. Ela era uma ativista, e tu tentaste tornar-te o oposto. Ora bem: por um lado, tentaste ser viril identificando-te com o teu pai, contudo, ele era também para ti o símbolo do fracasso. Assim, ser um fracasso tornou-se, para ti, viril (*como o pêndulo me indicou*).

Qualquer impulso para o sucesso tornava-se uma ameaça à tua virilidade; um impulso proveniente de uma mulher representava uma dupla ameaça. Sentias que ela ameaçava castrar-te. A Jane está ciente disto. Esta é uma das principais razões pelas quais padece de sentimentos intensos de deslealdade sempre que se permite desejar que tenhas mais sucesso no teu trabalho, seja artística, seja financeiramente. Ela receia que interpretes esse desejo como uma ameaça de castração.

Devido ao seu passado, sabias que ela não te pressionaria neste aspeto. A Jane tem um talento inato para ganhar dinheiro, talento esse que não foi desenvolvido nem utilizado por estas mesmas razões. E todas as sugestões feitas por ela a ti foram encaradas como ameaças; e ela sentiu que as sugestões foram erros da sua parte.

(*Um momento, por favor.*)

Já te disse que podes mudar o passado. Ao fazê-lo, mudas o próprio Eu, escolhendo da experiência passada os elementos aos quais reagirás – ou não. Isso podes fazer. (*Pausa.*)

Tenho várias questões a discutir esta noite dentro desta linha de pensamento. Há, no entanto, uma questão importante que quero mencionar primeiro. É a seguinte: as tuas ideias sobre o tempo diário ser limitado –

essas ideias estão a limitar-te, a ti e ao teu trabalho, muito mais do que o tempo em si.

Essa atitude sugere automaticamente que o progresso no teu trabalho leva necessariamente uma determinada quantidade de tempo e limita as tuas intuições, confinando-as à tua própria conceção de tempo. Poderias, por outras palavras, progredir intuitivamente, em apenas uma hora, o equivalente a um ano de trabalho – se permitires. Não digo que não deves reservar horários específicos para ti próprio. Digo apenas para teres cuidado, pois embora certos períodos de tempo pareçam necessários dentro do vosso sistema para o desenvolvimento do vosso trabalho, a ideia de tempo limitado numa base diária ou semanal pode abrandar as qualidades intuitivas do teu crescimento.

Estás então a lidar com um desenvolvimento linear dentro do tempo físico, e tendes a ignorar o tipo de desenvolvimento de realização de valor, que é inteiramente independente de uma estrutura temporal. Temer o tempo é negligenciar o seu pleno uso. Podem fazer uma pausa e logo continuaremos.

(*Este aspeto sobre o tempo está, incidentalmente, relacionado com aquilo de que temos falado, pois pode conduzir a uma insistência nas realidades exteriores e resultar numa falta de desenvolvimento interior intuitivo – que é, só por si, a verdadeira fonte da arte genuína.*)

(*O ritmo da Jane manteve-se relativamente lento, com pausas longas. Retomamos.*)

Bem. Há passos específicos que ambos podem dar, e iremos abordá-los. O livro que a Jane está a ler (*"Psico-Cibernética" de Maxwell Maltz*) oferece uma boa abordagem.

Seguindo essas orientações, darei instruções mais concretas. Aqui estão alguns pontos gerais, mas irei desenvolvê-los e acrescentar mais na nossa próxima sessão. (*Longa pausa.*)

A Jane tem contribuído para o fortalecimento das influências negativas do seu passado.

Quanto mais reage a elas, mais se convence da sua força. O passado dela foi infeliz. Mas não tão infeliz quanto ela supõe. Muitas das suas qualidades e características mais redentoras formaram-se nesse ambiente. A sua vitalidade foi moldada nesse contexto. As qualidades passivas nela teriam sido muito mais predominantes, de forma excessiva, não fosse a adversidade que enfrentou. As características coloridas, enfáticas e místicas

da mãe deram-lhe incentivo e geraram atividade mental e psíquica. (*Pausa.*)

Ela era extremamente imaginativa. Por vezes, não sabia distinguir a fantasia da realidade. A Jane era, em muitos aspetos, bastante literal. Levava as ameaças histéricas e desesperadas da mãe à letra, quando muitas crianças não o teriam feito. O passado da personalidade da Jane foi, ao mesmo tempo, infeliz e afortunado.

(*"A sua personalidade escolheu este passado, não foi?"*)

O Eu total escolheu o contexto. Agora. A Jane foi sempre impelida, sobretudo, pelo desejo de escrever com sucesso. A mãe incentivava a escrita. Ao mesmo tempo, ela sentia-se culpada por ser livre, enquanto a mãe não o era, e culpava-se, até certo ponto, pela situação dela. A mãe, de facto, culpava a filha nesse sentido.

A mãe desejava o sucesso da filha, para que esta pudesse partilhar os frutos desse sucesso e assegurar-lhe o sustento. A Jane sentia (*pausa*) que, se tivesse sucesso, a mãe também se ressentiria dele – sentir-se-ia invejosa. Enquanto a Jane não tivesse dinheiro, não havia esse receio. O sucesso financeiro foi adiado, percebes? Não foi negado, mas adiado. (*Pausa.*)

Ela não queria partilhar esse sucesso com a mãe, pois para a Jane isso significava tê-la a viver com ela. Esses sentimentos serviram para adiar o sucesso. Não eram suficientemente fortes para a negar por completo, e ela estava a trabalhar para os ultrapassar, embora isso consumisse considerável energia. Contudo, estes sentimentos ocultos tornaram-na suscetível aos teus próprios receios. A Jane precisa, de facto, libertar-se completamente das fortes mágoas que sentia contra a mãe. Os parágrafos acima deverão ajudá-la. Ela não pode ressentir-se do ambiente nem dos pais, porquanto escolheu ambos. (*Longa pausa.*)

Bem. Podes mudar o passado e, ao fazê-lo, mudar o presente e o futuro. Podes mudar o presente e, assim, alterar o passado e o futuro. Podes mudar o futuro e, por conseguinte, mudar o presente e o passado. Os exercícios do livro que a Jane está a ler são excelentes. Com as nossas instruções adicionais, serão ainda melhores.

Mudar-te-ás no futuro, através de uma imaginação vital hoje. Vais, desse modo, mobilizar altas expectativas de imediato, projetando uma nova imagem no amanhã. Essa imagem projetada, por si só, alterará o passado e o presente. Mudarás o passado – a reação que lhe moves – imaginando

vívida e deliberadamente momentos felizes em que antes te recusavas focar. Esses exercícios mudarão automaticamente a natureza do presente.

Pode ocorrer uma reversão completa da atitude – e ocorrerá, se persistires. Estou a dar-te aqui um esboço bastante generalizado. Irei aprofundá-lo. Ainda há muito a dizer sobre as razões pelas quais tu e a Jane escolheram os vossos pais e ambientes iniciais.

Ser artista e ser bem-sucedido eram contrários para o teu Eu interior. Não podias, pois, ter ambos. (*Pausa.*)

Deveria tornar isto mais claro: ser um grande artista e ser um sucesso eram, para o teu Eu interior, opostos. Iremos desenvolver tudo isto para ti. Se algumas partes parecerem desconexas, é apenas porque quero delinear primeiro as principais áreas a serem exploradas. A Jane via-se como escritora e não como psíquica. Intuitivamente, sabia que era psíquica. Estava também altamente ansiosa por obter sucesso, e sabia que não o estava a alcançar. As capacidades psíquicas surgiram precisamente quando ela necessitava de um impulso extra para o sucesso – e de uma via que não fosse imediatamente reconhecida como tal.

Os seus próprios receios do sucesso foram finalmente postos de lado com a aceitação do livro de ESP. Não completamente postos de lado, mas repelidos. Ela viu de imediato que tu te ressentiste da publicação do livro, tal como tinha percebido anteriormente que te ressentiste da publicação de *The Rebellers*.

(*"The Rebellers?"*)

(*A Jane acenou afirmativamente. Pausa, olhos fechados. Levantou a mão.*)

Ficou então assustada com a tua reação. Esse medo impediu-a de terminar muitos dos projetos que começava, ou de os vender. Ambos envolveram-se no trabalho psíquico. Assim, ela sentiu que tu considerarias o sucesso como sendo igualmente vosso. Na altura, pensava que estavas apenas com ciúmes dela. A reação que moveste ao livro de ESP aterrorizou-a literalmente. Percebeu, então, que tu não querias que nenhum de vós tivesse sucesso.

(*"Alguma dessas perceções foi consciente da parte dela?"*)

Parte delas foi. Mas, ao tornar-se consciente, ela entrou em pânico. O seu impulso para o sucesso tinha sido despertado pelo seu sabor, no entanto. Queria mais. Sentia-se limitada por ti. Ao mesmo tempo, sentia a necessidade de contribuir financeiramente. E acreditava que o estavas a

forçar a ganhar dinheiro de formas para as quais não estava particularmente equipada, enquanto lhe proibias o sucesso com livros. O livro dos sonhos foi uma tentativa de tentar mais uma vez – uma tentativa desesperada de independência, para ter sucesso apesar das influências negativas. (*Pausa.*)

Sentiu que rejeitaste o projeto por completo. A impaciência e pânico que sentiu prejudicaram-lhe o discernimento, levaram-na a manifestá-lo demasiado cedo – e, por isso, culpou-te. O livro tornou-se um ponto sensível, o foco do problema interno, um símbolo. Finalmente, teve de se forçar a trabalhar nele, e, por vezes, não conseguia. Havia uma recusa interior em fazer concessões. Ambos mantiveram as suas posições e recusaram comunicar. Os sintomas dela representavam o seu problema. Sentia-se literalmente paralisada, incapaz de se mover. Agora pode mover-se – mas ainda não pode correr, compreendes? Move-se muito melhor. Está parcialmente liberta, mas longe de o estar por completo. No ponto crítico, estavam ambos alienados. Ela estava completamente confusa.

Fazia o que achava que tu querias, mas os resultados desagradavam-te. E sentia que te achavas fisicamente repugnante para ela. No desespero, ambos começaram a questionar atitudes interiores. E então quebraste o gelo com uma sessão de pêndulo. (*Ver Sessão 350.*)

A situação pode ser completamente resolvida, libertando ambos – e as vossas capacidades. Novamente: em muitas áreas, trabalham muito bem juntos. Essa proximidade interior que vos ajuda no trabalho psíquico é também o mesmo laço que abriu caminho a essas outras interações. Podem agora fazer uma pausa ou terminar, conforme preferirem.

(*"Faremos uma pausa."*)

(*A Jane estava esta noite num transe mais profundo, segundo disse, mantida lá habilmente pelo Seth. Quis resistir inicialmente ao material relacionado com a mãe, mas depois aceitou seguir adiante. Retomou.*)

Subjetivamente, quando estavas ciumento (*ver Sessão 350*), estavas ativamente ciumento da Jane por ter sucesso, e querias retaliar. Quando sentes inveja agora, invejas o sucesso dela – mas já não sentes ciúmes da pessoa dela.

(Aqui o Seth esclarece um aspeto da sessão do pêndulo de domingo, em que o pêndulo me disse que eu não estava com ciúmes da Jane, mas sim invejoso do sucesso dela. Eu queria ter a certeza de que não estava confuso quanto à terminologia de ciúme e inveja; também me interrogava se havia realmente alguma diferença.)

É o sucesso que invejas. A identificação com o pai pode ser trabalhada. Imaginar-te vividamente a ti próprio como uma pessoa bem-sucedida irá automaticamente enfraquecê-la. Também será enfraquecida com a compreensão emocional de que és um indivíduo, não identificado com mais ninguém. A singularidade da tua arte também a irá enfraquecer, pois a tua arte nunca poderia ter sido produzida pelo teu pai. A tua arte é, de facto, uma excelente defesa, usada dessa forma, pois é um hino à individualidade e uma afirmação de unicidade.

Agora, meu caro amigo — (a olhar para mim, a Jane bateu com o pé na mesa de café situada entre nós) os teus chapéus, os teus bonés... Vês alguma ligação?

("Com o meu pai?")

Exatamente.

("Bem, acho que sim. Ele usa chapéu, e eu mantenho-me fiel aos bonés... Mas deve haver aqui algo que me está a escapar.")

Ele usou bonés muito parecidos com o que tu usas, e durante muitos anos estiveram pendurados na entrada das traseiras. Isto é um elemento inconsciente de identificação que tu assumiste.

(Agora lembrei-me dos bonés do meu pai, depois de o Seth os mencionar. Mas senti-me algo num dilema, já que o meu pai também usa chapéus normais.)

Ora bem, deixa-me ver. (Pausa.) Ambos deviam ler cuidadosamente o livro que a Jane comprou e seguir a maior parte das instruções. (*Psycho-Cybernetics*). Eu dar-vos-ei material específico para usarem juntamente com o livro, e acrescentarei as minhas próprias explicações.

Mais uma nota: as cartas da Jane, cartas de negócios. Ela permitiu-te retirar espontaneidade e simpatia delas. (Pausa.) Tudo isto pode ser esclarecido, e não deve ser atribuída culpa a ninguém. Isso apenas agravaria o problema, e na verdade não há culpa. Houve apenas ignorância. Ambos evitaram muitos problemas que poderiam ter surgido, porque nessas áreas não houve ignorância. Ignorância implica uma recusa em ver, ou melhor, uma incapacidade de ver num dado momento, por várias razões. Nunca subestimes o que tens, porque tens muito. Irei expandir alguns destes temas na nossa próxima sessão.

Agora, tudo isto afetou as nossas sessões. A minha capacidade de ajudar é determinada por muitos factores. O estado geral da Jane tem, de certo modo, dificultado o nosso progresso, (pausa) e, por causa de uma

desconfiança nas suas próprias capacidades, ela por vezes duvida da minha legitimidade. Assim, essas dúvidas dificultam o seu progresso e limitam a ajuda que posso oferecer. (Pausa.) A desconfiança dela nas suas capacidades foi, em parte, resultado do conflito de base, e se ela não podia confiar em si própria, como poderia confiar em mim quando falava através dela? Podes encerrar a sessão ou fazer uma pausa, como preferires.

("Vamos encerrar agora.")

Os meus mais sinceros desejos a ambos, e os meus melhores votos de sucesso.

("Obrigado. Boa noite, Seth.")

(A Jane disse que estava muito longe novamente, e demorou alguns momentos a sair do transe. O seu ritmo tinha sido mais acelerado.)

SESSÃO 378 **(ELIMINADA)**
8 DE NOVEMBRO DE 1967

(Esta sessão foi eliminada do registo.

(Hoje, enquanto relaxava, a Jane recebeu duas impressões, ambas algo preocupantes, que esperávamos que o Seth abordasse esta noite.

(Na noite passada, a Jane acordou-me com gritos de dor, por causa de uma cãibra momentânea nas costas. Queríamos que o Seth falasse também sobre isso.

(Recorde-se que tive a minha excelente sessão de pêndulo no domingo passado, 5 de novembro, em que identifiquei o papel que desempenhei nos sintomas da Jane. Usando o pêndulo todos os dias desde então, fiquei surpreendido ao notar uma rápida mudança em algumas atitudes internas. Queria saber se essas mudanças, de negativas para positivas, eram legítimas e possíveis num período tão curto.

(A Jane começou a falar em transe esta noite a um ritmo mais lento do que o habitual.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Ora bem. Há um momento em que podem tirar partido de certa informação, compreendê-la e percecioná-la. Vocês têm sempre a informação, mas precisam de *crescer até ela*, por assim dizer. Ambos se encontram nesse momento, agora. Ambos tinham-se desviado, e estão a

fazer as correções necessárias. Era necessária uma renovação completa das vossas atitudes, emoções e objetivos.

O livro que recomendei será de grande benefício (*Psycho-Cybernetics*). No entanto, não teria sido tão útil antes, pois tê-lo-iam aceite de forma superficial.

Grande parte do significado interno não teria sido registado. Teriam pensado que era um livro superficial, porque não teriam compreendido claramente os pressupostos subjacentes. Isto significa, obviamente, que precisam de estar num determinado estágio de desenvolvimento para que as técnicas sugeridas pelo autor fossem realmente benéficas.

No vosso estágio de desenvolvimento atual, elas serão extremamente úteis, e não se deixem enganar pela sua aparente simplicidade. Isto significa igualmente, claro, que o autor não se apercebe plenamente de muito do que tem de acontecer internamente antes de as suas técnicas sugeridas funcionarem.

A Jane está agora particularmente pronta e capaz de começar de novo, e já o fez. Contudo, deve-se perceber que este *começar de novo* também é um termo relativo, dependente de outras iniciativas benéficas que têm ocorrido ao longo de vários meses e que tornam este início final — nesta fase — possível. *(Pausa de um minuto.)*

Os passos dados no livro para ativar a ajuda do Eu interior são excelentes. Assegurem-se de que a vossa ideia de sucesso não é meramente financeira, ou excessivamente focada na aquisição de bens materiais que atualmente não possuem.

Pode parecer-te (a Jane apontou para mim) que este não seja o caso, e que o aviso seja desnecessário. No entanto, uma parte de ti, ressente-se fortemente dos benefícios materiais que obtiveste do teu trabalho comercial inicial. Há uma amargura, herdada da tua família, a operar aqui. Está tão bem ocultada que quase passou despercebida.

Isto é independente das ideias conflituosas que tens sobre o sucesso, mas influencia-as. Por vezes, disfarça-se como um desagrado por posses materiais, mas muitas vezes é, simplesmente, igualmente ressentimento. Em partes secretas de ti próprio, isto causa uma considerável amargura que opera contra ti.

(Longa pausa.) Tens tido receio do sucesso pelas razões mencionadas, mas ressentimento por não teres as aquisições materiais que o acompanham. *(Pausa.)*

Isto resultou num ressentimento ativo contra tais símbolos, o que na verdade te impediu de os adquirir. Embora por vezes os desejasses conscientemente, a amargura oculta interferia. Sabes, tenho a certeza de que se fores bem-sucedido como pessoa e como artista, o sucesso financeiro seguir-se-á.

Estou a tentar dizer-te que, por vezes, te concentraste de forma tão intensa, mas de forma negativa, nos símbolos do sucesso (pausa), como outros se concentram de forma positiva para os adquirir. Em ambos os casos, a concentração nos símbolos do sucesso achava-se presente. Não creio que tivesses consciência disso. Em vez disso, claro, a concentração deveria estar em cumprir com as tuas capacidades, todas elas, e o sucesso financeiro virá por acréscimo. De facto, deverias esperar isso. Estavas quase a pôr a carroça à frente dos bois — mas de forma negativa. A libertação de energia, a circulação de energia para o teu trabalho, é automaticamente determinada por uma circulação geral de energia através de todas as facetas da tua personalidade, o que trará diferentes tipos de benefícios, incluindo os financeiros.

Mais uma vez: os métodos específicos dados no livro são excelentes, como processos aplicados para libertar as tuas capacidades. Ficareis ambos literalmente espantados com as mudanças positivas nas vossas situações se seguirem às instruções do livro, com as variações e sugestões dadas por mim. Esses métodos, no passado, não teriam funcionado para vós. Muito trabalho foi realizado, percebes? O autor não compreende o quanto é necessário preparar antes que os seus métodos tenham o efeito que ele prevê.

Têm conseguido dialogar com o vosso subconsciente ultimamente, graças ao pêndulo e às nossas sessões, porque conseguimos desfazer o estado de incerteza em que se encontrava.

Esse é o aspeto que o autor não compreende. Têm feito grandes progressos desde domingo.

O sistema de comunicação foi suficientemente desobstruído.

O autor não entende completamente o trabalho necessário antes que as suas técnicas tenham verdadeiro valor. Nós conseguimos limpar os canais de comunicação, tanto privadamente nos vossos casos individuais, como no vosso sistema conjunto enquanto trabalham juntos. Em qualquer relacionamento isso deve ser feito.

Ora bem. A Jane estava apenas a criar confusão ontem à noite (*referindo-se às cólicas que a Jane sentiu nas costas*). Fisicamente, começou a utilizar músculos de forma mais normal, a ativar músculos que mal tinham sido usados há bastante tempo. Num nível físico apenas, surgiram então algumas tensões e esforços, perfeitamente normais dadas as circunstâncias. Em níveis mais profundos, contudo, existia conflito — e rebelião normal considerando a situação. (*Pausa.*)

A parte do Eu que considerava os sintomas necessários compreendeu que já não são necessários, mas algum hábito ainda persiste. Um agrupamento infeliz de hábitos corporais está a desintegrar-se. Originalmente, tinham uma função. Agora, essa função deixou de existir — mas eles ainda resistem à dissolução. Os gritos da Jane, completamente involuntários, representaram na realidade as dores da morte dos sintomas, e da parte do Eu que aceitara os sintomas como tentativa de resolver problemas.

Foi uma experiência assustadora, mas sem ela — ou sem algo muito semelhante — não poderia dar-se uma completa recuperação. Podem fazer uma pausa.

(*A Jane disse ter sentido uma estranha tristeza com esta informação. Perguntei em voz alta sobre a aparente rapidez do desaparecimento dos sintomas, apenas três dias após a minha sessão de pêndulo de domingo e dois dias depois da sessão com o Seth em 6 de Novembro. O Seth retomou imediatamente.*)

Não podes realmente chamar-lhe "rápido". Esse agrupamento está a desintegrar-se desde o ponto de crise no inverno passado. A morte desse agrupamento é agora um facto. O corpo precisa ainda de se estabilizar e consolidar os seus ganhos. Ainda há algum resquício de luto, pois o agrupamento era, de facto, vital — e foi inicialmente adotado para ajudar a personalidade. O agrupamento estava condenado ao fracasso, pois não podia cumprir o seu propósito de ajuda. Quando compreendeu isso, toda a energia lhe foi cortada.

Não apenas outros elementos da personalidade começaram a negar-lhe energia, mas ele próprio — esse agrupamento — cometeu suicídio, por assim dizer, sacrificando-se pela totalidade da personalidade que tentava servir. Agora podem fazer uma pausa.

(*22h28. A Jane transmitiu este diálogo de olhos muito abertos e escuros. Disse que estivera "muito longe". Agora sentia-se "estranhamente*

estranha": compreensiva, triste, mas também alegre. Era um sentimento semelhante ao da noite anterior, quando gritara com as dores nas costas.)

Ora bem. A morte do velho agrupamento permite o surgimento de um novo agrupamento — desta vez um que poderá lidar efetivamente com os problemas atuais e que permitirá à personalidade desenvolver-se e expandir-se. As instruções do livro ajudarão a guiar a formação deste novo agrupamento. Dá-nos um momento. (*Pausa longa.*)

A impressão do telegrama é legítima. O telegrama poderá — ou não — ser recebido por ti, mas estará relacionado com a família, tua ou da Jane, não tenho certeza. Ou será recebido por um membro da tua família ou da da Jane. (*Pausa.*)

A impressão relacionada com o útero (*pausa*) referia-se à Vivian (*Crowder*), creio eu (*pausa*), e a Jane captou-a da parte tua mãe, que não está conscientemente ciente desta informação. (*Pausa.*) É um quisto benigno. Talvez envolva um período de seis meses. A sua importância deriva apenas de uma operação anterior. Não há perigo.

(*As impressões acima foram recebidas pela Jane enquanto relaxava hoje.*)

A Jane está a trabalhar bem com os exercícios (*em "Psico-Cibernética"*) e irá melhorar. Agora podem terminar a sessão ou colocar perguntas, como preferirem.

(*"À luz da informação recente, queres dizer algo sobre o papel do Eu consciencioso?"*)

O que dissemos anteriormente sobre isso continua válido, tal como na altura em que fornecemos a informação. A comunicação melhorou, e essa parte da personalidade mudou o sentido que seguia anteriormente. Está agora altamente ativa na iniciação deste novo programa. O sentido de direção agrada-lhe, e avança com toda a energia de um convertido. (*Sorriso; muito divertido.*)

Tudo isso é excelente. Está a abandonar a rigidez anterior. Aprova este novo livro, porque Deus é tido em consideração — mas sem os termos de um culto.

(*Nos termos do Eu excessivamente consciencioso, esclareceu o Seth.*)

Está a contribuir para este novo impulso, e sentir-se-á rejuvenescida. Sempre que tal acontece, liberta o Eu espontâneo e experimenta um refrescante renascimento espiritual.

(*Pausa.*)

Dentro de muito pouco tempo, os dois estarão a unir as suas energias com novo propósito.

O corpo está a libertar-se cada vez mais. A pressão está a diminuir rapidamente. A energia está a ser libertada numa ação construtiva. Isso aumentará automaticamente os recursos da Jane e as suas defesas psíquicas internas contra influências negativas. Teremos mais a dizer sobre os teus sintomas (*referindo-se a mim*) na próxima sessão e daremos sugestões específicas; os exercícios e o livro já deverão ajudar-te a libertar-te deles.

(*"Espero agora que desapareçam."*)

Se não tiveres mais perguntas, encerraremos — embora esteja disponível para continuar, se desejares.

(*"A Jane sabia da morte da filha do Otto Binder?"*)

Ela sabia, e tu também sabias. A Jane não terá, pois, outro episódio como o da noite passada. Os meus mais calorosos votos (*sorriso*) para o vosso sucesso conjunto.

(*"Boa noite, Seth."*)

(*A Jane mostrava-se bastante dissociada, etc. Ficámos a saber da morte da filha do Otto Binder, Mary, esta semana, quando comprámos um livro recente do Otto sobre discos voadores e lemos a dedicatória. O livro foi publicado em Março de 1967. Nos "velhos tempos", desenhei muitas histórias de banda desenhada escritas pelo Otto.*)

SESSÃO 379 (ELIMINADA)

13 DE NOVEMBRO DE 1967

(*Esta sessão foi eliminada do registo.*)

(*A Jane começou a falar em transe com uma voz consideravelmente mais forte do que o habitual.*)

Boa noite.

(*"Boa noite, Seth."*)

Ora bem. Com a Jane, devemos trabalhar para desenvolver contrastes: relaxamento profundo e movimentos rápidos que induzam uma sensação de calor. Não precisam de ser movimentos violentos, mas devem induzir uma sensação de liberdade e espontaneidade, aumentando a circulação sanguínea.

Nos exercícios, ela deve imaginar atividade física intensa — correr muito rápido, por exemplo — até sentir, na sua mente, os músculos

inteiramente relaxados. Correr até ficar sem fôlego, ou dançar a ponto disso. O sistema deve ser completamente ativado e purificado através de tais atividades.

Ora bem. Exercício físico vigoroso, sem exagero, conduzirá por si só ao tipo de relaxamento profundo que ela também deve agora aprender a atingir, e que é necessário para o sistema. Ela é, de facto, demasiado cuidadosa nos seus movimentos, por hábito e por medo das consequências. Trabalho físico, ou atividade quase até ao ponto de exaustão, será bom para ela, pois os músculos reagirão com relaxamento profundo e espontâneo.

As suas imagens mentais de exercício devem incluir atividades vigorosas, seguidas da respetiva sensação de relaxamento. O seu dia físico deve incluir o máximo possível desse tipo de atividades. Saltar à corda é uma boa ideia nesse sentido. Dançar energicamente e a maioria das atividades físicas também. Correr seria excelente. Ela pode agora fazer mais fisicamente do que pensa, percebes? Deve tentar saltar à corda na sua mente e depois executar fisicamente. Correr o mais rápido possível pelas escadas também é uma sugestão.

Não quero dizer que exagere — mas atualmente ela não está a fazer nenhuma dessas coisas. Deve usar mais os braços e as mãos. Pensou em voltar ao hábito de se sentar no chão. Que comece a fazê-lo. A tentativa e a disponibilidade trarão resultados. Que se imagine nessa atividade.

Sugiro que substitua os exercícios de relaxamento atualmente realizados pelo tipo de exercícios imaginativos de atividade intensa. Que imagine desempenhar variadas atividade vigorosas até quase à exaustão e, depois, o relaxamento profundo que se segue. Ela tinha razão. Havia demasiada passividade envolvida — e isto aplica-se apenas a ele. Agora dá-nos um momento. (*Pausa.*)

Os teus próprios sintomas foram também provocados por uma indecisão interior, uma recusa em chegares a um acordo contigo próprio e com o teu trabalho. Havia igualmente uma ameaça implícita envolvida. Estavas a tentar forçar-te e, simultaneamente, a castigar-te. A tua mãe estava aqui em pano de fundo. Estavas a castigar-te por não teres ganho mais dinheiro como artista, ainda sentindo as antigas exigências dela. Ao mesmo tempo, ameaçavas-te com a possibilidade de um fracasso total como artista — quase como forma de retaliação. (*Pausa.*)

Recusaste-te a tornar-te artista comercial a tempo inteiro, independentemente das velhas exigências, embora ainda sentisses alguma

culpa pela recusa. O tremor representava culpa nesse caso — mas também uma ameaça. Pensavas: "Antes de fazer isto a tempo inteiro apenas para ganhar dinheiro, a minha mão falhará."

O tremor servia assim dois propósitos. A tua mãe, incidentalmente, deixou em grande parte de se focar na tua carreira artística. Agora deseja apenas, como a Jane sabe, que tivesses seguido outra profissão. (*E como eu agora sei.*)

Ela não compreende os teus objetivos. Para ela, são "não-objetivos" — pois o dinheiro é o objetivo essencial, o talismã mágico que, no seu entendimento, torna possíveis todos os outros benefícios ou confortos. Já não considera a tua arte nem como potencial aliado (como fez em tempos), nem como ameaça (como fez depois). É simplesmente uma parte de ti que ela não compreende. Para ela, é algo que deveria ser usado como arma para forçar dinheiro a fontes hostis. A palavra "arma" é importante aqui: ela acredita que o dinheiro deve ser arrancado de uma fonte hostil. Da parte dela, vês, a exigência desapareceu.

O teu tremor foi, até certo ponto, uma resposta ao passado. Isto não significa que ela não pense ocasionalmente nessas ideias — mas já não se preocupa ativamente com elas. Os teus exercícios devem agora centrar-se em imagens de espontaneidade, de euforia e de liberdade. Num fluxo livre de intuição. Deves fazer o esforço (*sorriso*) de falar antes de pensar, ocasionalmente. Não recomendei particularmente este exercício à Jane.

Podem agora fazer uma pausa, e depois continuaremos.

(*A voz da Jane manteve-se boa, com os olhos frequentemente abertos. Seguiu-se uma discussão bastante divertida, para mim pelo menos, sobre a tendência da Jane de falar longamente nos encontros com amigos, esquecendo-se de bebidas, petiscos, etc.*
Retomámos às 21h50.)

Ora bem. Os teus exercícios de espontaneidade ajudarão a melhorar a condição da mão, pois tens estado a interferir aí. Tenta afastar o máximo possível a mente consciente da condição. De vez em quando, imagina ambas as mãos em movimento vigoroso — até ficarem cansadas e completamente (*sublinhado*) relaxadas. Vê-as imóveis e perfeitamente relaxadas. Mas não forces demasiado esse exercício.

Dentro do teu horário estipulado, tenta conceder-te mais liberdade. Mais uma vez: falar antes de pensar. Não tenhas medo de cometer erros na

tua pintura. Confia no teu Eu interior. Isso também ajudará a tua mão. (*Pausa.*)

A tua técnica de pintura é excelente. Os próximos desenvolvimentos importantes surgirão através de intuições súbitas sobre como usar essa técnica. Confia em ti para te lançares completamente em grandes empreendimentos no teu trabalho. Não tenhas medo de errar. O cartaz da Jane na porta do vosso corredor — "*Be Careful in Nothing*" — tem implicações profundas nesse sentido. Farás belíssimos trabalhos. A tua técnica pode ser impecável. Agora, já sabes o suficiente para não precisares preocupar-te demasiado com ela ao nível consciente. Agora que a desenvolveste, deixa o Eu interior guiar o seu uso — e ela servir-te-á como foi destinada: para servir o teu Eu intuitivo.

Estes exercícios irão também ajudar a vossa vida íntima, particularmente da parte da Jane, combinando movimento vigoroso com o correspondente relaxamento profundo. Isso é natural para ela — esforço espontâneo e relaxamento — e ela deve permitir que isso regresse. (*Longa pausa.*)

Dá-nos um momento. (*Pausa.*)

Permite-me enfatizar o ponto do autor: declarai os vossos objetivos. Não vos preocupeis excessivamente com os métodos pelos quais serão alcançados, pois o Eu interior tratará desses métodos. Estejam atentos a sinais e ideias intuitivos que vos surjam. Por vezes, podem não parecer diretamente relacionados com os vossos objetivos — mas poderão existir ligações que não se vislumbram a nível consciente. Agora: não deves enfatizar demasiado este próximo exercício, pois a condição relacionada com o pénis é apenas um sintoma. Imagina-o mole e flácido, e depois rijo e ereto, percebes? A concentração geral não deve ser na eliminação de um sintoma específico, mas sim na direção adequada para os vossos objetivos — pois essa direção e o foco correto resultarão automaticamente no desaparecimento dos sintomas.

Embora os exercícios relacionados com sintomas sejam bons, não devem ser demasiado enfatizados. O vosso propósito deve ser muito maior do que a simples eliminação de sintomas. (*Longa pausa.*) Podes fazer uma pausa e colocar-me as questões que tiveres — ou podes perguntar agora — ou encerrar a sessão, como preferires.

(*"Faremos uma pausa."*)

Bem. A Jane, continua o programa, mas sem te preocupares demasiado a nível consciente.
Dá ao Eu interior espontaneidade e liberdade para encontrar soluções. Deixa o teu subconsciente em paz, por ora. Deixa-o descansar. O teu renovado horário de trabalho irá automaticamente revitalizá-lo — e ele já está a reunir mais energia e vitalidade.

Tu, Rob, estás a trabalhar bem com o pêndulo, e a tua atitude é boa. (*Pausa.*) A Jane deve seguir o programa com fidelidade, mas com uma atitude mais despreocupada — mais relaxada. Deve reler o livro nos seus momentos livres, mas não precisa de se concentrar intensamente no programa nesses momentos. Segue as sugestões e deixa-as atuar.
Agora, tens perguntas?

(*"Elas dizem respeito a sintomas... talvez seja melhor esquecê-las por ora... Quando é que vamos começar a abordar mais material teórico?"*)

Tenho tratado do material atual a vosso pedido —

(*"Eu sei."*)

— e por tu (*sorriso*) precisares dele. Na nossa próxima sessão poderemos tratar de material mais teórico, e acrescentarei qualquer outra informação pessoal que julgue necessária. É uma boa prática, de qualquer modo, pedirem informação pessoal quando a sentirem necessária.

(*"Acho que vamos sempre fazer isso."*)

Então encerramos a nossa sessão. Deverás também seguir o programa delineado no livro.
Se te for difícil dedicar meia hora a cada exercício, dedica o tempo que puderes, mas faz cada exercício. Os meus mais calorosos cumprimentos a ambos. Os meus parabéns pelos vossos progressos.

SESSÃO 380 APAGADA

15 de Novembro de 1967

(*A Jane disse que se sentia um pouco cansada antes da sessão e quase decidiu não realizar nenhuma esta noite. No entanto, como já acontecera antes, os resultados foram excelentes, embora ela não parecesse estar no espírito certo às 21h00. Esta sessão foi eliminada dos registos.*)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Agora. Devem compreender que, nas nossas discussões recentes, temos tratado dos vossos problemas atuais, moldando-os ao vosso nível de conveniência.

Temos lidado com a condição do eu imediato em resposta ao ambiente e às situações. Este eu imediato, porém, não está isolado de outras partes da personalidade total. O próprio facto de me terem aqui é o resultado de experiências e desenvolvimentos passados.

Por um lado, todas as vossas perguntas têm já as suas respostas. O eu interior sabe-as, mas o eu imediato não as reconhece. O grau da vossa compreensão e desenvolvimento é o resultado de empreendimentos passados noutras vidas. Esse grau representa a vossa capacidade prática de usar o conhecimento interior para resolver problemas.

Por um lado, portanto, sabem as respostas. Por outro lado, devem aprender a reconhecê-las e aplicá-las. Cada reencarnação sucessiva coloca-vos numa posição melhor para o fazer.

O eu interior deve ser reconhecido por todos os níveis da personalidade. O eu interior deve tornar-se o eu imediato, compreendem. Esta unidade coloca-vos então em posição de começar uma existência verdadeiramente gratificante noutras realidades após a morte física.

Portanto, estão a resolver muitos problemas agora, pois esta deve ser a vossa última reencarnação em termos físicos.

Devem saber o suficiente para falar quase como iguais com o vosso eu interior, para que isso aconteça. O processo tem, finalmente, de se tornar consciente nos vossos termos — com o ego altamente envolvido.

As porções intuitivas da personalidade têm de cooperar plenamente com o eu intelectual e consciente, nesta fase do vosso desenvolvimento — e estou a falar de ambos aqui.

O eu consciente tem de apreciar, de forma bastante real, a sua dependência da sabedoria intuitiva. Tem de haver acordo e unidade.

O eu consciente não pode ser deixado de lado, a observar perplexamente enquanto as habilidades intuitivas conduzem à realização. As faculdades intelectuais conscientes têm de perceber o que está a ser operado, para que também possam ser realizadas.

O verdadeiro questionamento e o uso autêntico das faculdades críticas levarão, inevitavelmente, às verdades intuitivas — e não há motivo para temê-las.

Aqueles que não compreendem ainda as suas capacidades intelectuais terão, um dia, de as pôr à prova. As intuições e o intelecto estão destinados a desafiar-se e a desenvolver-se mutuamente — e o conhecimento intuitivo e o conhecimento intelectual conduzirão, em última análise, às mesmas respostas.

Só quando não se realiza nem num nem noutro é que parece haver contradição. Um excelente exemplo apresenta-se na forma como a Jane utiliza o conhecimento intelectual e intuitivo na sua poesia. Esse mesmo espírito deve ser usado na abordagem do nosso trabalho e no padrão geral de vida.

Um exemplo alternativo é a tua pintura. Estas são as formas mais frutíferas para ambos abordarem todos os problemas. As mesmas qualidades e espírito que trazem para o vosso trabalho devem ser estendidos ao padrão de vida, pois são corretos para ambos, e operam então com eficiência primordial.

Caso contrário, utilizam algumas qualidades em detrimento de outras e não atingem os vossos objetivos tão rapidamente. À medida que a Jane avança, confiando nas suas capacidades poéticas, assim deverá confiar também no seu trabalho psíquico e agora na atividade física vigorosa. A ideia de contenção deve, portanto, ser banida.

Na verdade, ela fala muitas vezes sem pensar e, quando o faz, influencia mais as pessoas. Agora, deverá confiar igualmente no seu corpo, para mover-se fisicamente sem pensar, permitindo-lhe agir de forma espontânea. Não deve continuar a verificar constantemente. Isto não significa ignorar o desconforto, mas sim tirar a mente consciente do corpo físico e deixá-lo operar naturalmente.

E repito: deve, de facto, manter-se afastada da literatura espiritualista. Não porque haja algo de errado com ela em si, mas porque a coloca perante um dilema. Ela sabe intuitivamente o que sabe; intelectualmente, acompanhará isso. A literatura espiritualista cria um conflito desnecessário entre o intelecto e as intuições.

As intuições esclarecerão tudo, se ela permitir que o assunto repouse, confiando no seu eu interior. Se confiar no eu interior, a dificuldade relacionada ao pénis desaparecerá.

(*Podes fazer uma pausa e continuaremos.*)

O que procuram é o reconhecimento, pelo eu imediato, do eu interior maior do qual fazem parte. Esta é sempre a direção do desenvolvimento. Até que, finalmente, o eu imediato e o eu interior se tornem um só.

Isto não ocorre no decurso das reencarnações habituais, mas acontece, em última instância, em todas. Cristo teve tal reconhecimento, por exemplo — e esse reconhecimento é apenas o início de outra fase de desenvolvimento.

Os problemas são métodos de aprendizagem, definidos pelo eu interior. Isto é particularmente importante. Devem sempre ser encarados dessa forma. Outras existências também envolvem esses desafios.

(*Sorrindo.*) Devo ajudar-vos, pois sois irmãos deixados para trás. O vosso progresso é também o meu desafio. A condição atual da Jane é o seu desafio, pois, ao superá-la, supera limitações das quais não tinha consciência até se materializarem fisicamente.

Vistos sob esta luz, tornam-se métodos de aprendizagem. Sem eles, pouco seria registado. Não digo que a doença seja necessária para o progresso, mas, no vosso sistema, tendes o hábito de materializar tanto os vossos pontos fortes como as vossas fraquezas, para lidarem com eles.

A recuperação da Jane será o símbolo de uma recuperação interior muito maior e de um desenvolvimento que nunca lhe faltará. Ela deve agora impulsionar-se para a atividade física, para a ação vigorosa, expressando assim a decisão interior de que não permitirá mais que a espontaneidade intuitiva seja travada.

Ela aprendeu o que acontece quando bloqueia essa espontaneidade — e desaprendeu a falsa lição que lhe foi incutida nos primeiros anos.

Aprenderá, finalmente, intelectual e conscientemente, que não precisa temer o eu espontâneo — que sempre foi a sua maior força e sustento. Foi levada a temê-lo profundamente, e, sendo uma parte dominante da sua personalidade, isso causou um grande conflito.

O trabalho psíquico fê-la recear que tivesse permitido que a espontaneidade fosse longe demais. O ego aceitou a poesia sem contestação; mas o trabalho psíquico era uma outra questão.

Essa tensão, juntamente com os problemas mencionados anteriormente, levou a uma profunda desconfiança do eu intuitivo. Sentia que não podia avançar. Precisava de tempo para se orientar. Sentia-se, em certa medida, psicologicamente paralisada — e isso refletiu-se fisicamente.

Felizmente, o eu intuitivo não recuou grandemente. Os desenvolvimentos já estavam consolidados e foram mantidos, à espera.

Contudo, permaneceram em suspensão. Todas as outras razões expostas anteriormente também se aplicam, claro. Mas o eu consciente teve de aprender a aceitar e acolher o eu intuitivo, desaprendendo as falsas lições.

Todo este processo foi trabalhado através dos sintomas. Haveria outros caminhos possíveis, alguns mais fáceis. Mas, dada a composição da personalidade, nenhum teria sido tão eficaz.

Os estágios finais estão agora a desenrolar-se. O eu consciente e o eu intuitivo estão a unir forças, e isso trará a libertação completa do corpo em relação aos sintomas.

(*Pode fazer uma pausa.*)

(*O ritmo da Jane tinha sido bom, os olhos abriam-se frequentemente. No intervalo, ela esticou-se no divã, olhos ainda fechados, em vez de se sentar como de costume. Respirou profundamente. Passaram-se vários minutos até que os olhos começassem a abrir-se; tentou abri-los, mas desistiu.*)

(*Ela não se lembrava do material. Eu considerei-o um excelente resumo dos problemas que enfrentámos ao longo do último ano. Quando a Jane voltou a falar, fê-lo mais lentamente, mas sentou-se novamente e, depois de alguns parágrafos, retomou o seu ritmo habitual.*)

Os braços abrir-se-ão completamente quando houver aceitação total do que acabei de dizer — quando ambas as partes do eu forem completamente aceites e abraçadas. Não precisas ter dúvidas quanto a isso.

Recomendei óleo de amendoim, e ele não tem sido usado.

A Jane está totalmente desbloqueada em relação ao livro dos sonhos. Os seus períodos menstruais também se normalizaram. Os seus sistemas químicos e hormonais já se equilibraram.

O seu corpo está a utilizar adequadamente as vitaminas tomadas agora. A circulação ainda é ligeiramente deficiente nas extremidades, devido à subatividade normal relativa. O exercício físico ajudará.

O programa delineado para o período de 21 dias é um excelente incentivo e serve para dar à mente consciente um foco, permitindo ao eu interior completar o processo de cura.

Todas as atividades — mentais e físicas — são boas para ela. As aulas agitam-na de forma benéfica. Foi o medo que a atrasou. Agora, a fé nas

suas habilidades e em si própria, como parte de Tudo o Que É, irá colocá-la novamente em movimento.

Ela absorveu restrições de ti, Rob, porque estava aberta à ideia de contenção, muito fortemente.

Antes, ela usava as suas habilidades intuitivas, mas desconfiava intelectualmente delas até certo ponto. Agora, confiará nelas tanto consciente como intelectualmente — e esse desenvolvimento era um pré-requisito para outros progressos que virão.

Tu sempre reconheceste e invejaste a sua natureza espontânea, sem perceberes conscientemente que ela funcionava apesar da tua desaprovação intelectual. Através da sua dificuldade, também tu foste salvo de problemas consideráveis — pois, através da experiência dela, compreendes agora a natureza inibidora e perigosa da contenção.

É precisamente porque o seu eu espontâneo é tão forte que o eu consciente teve de aprender a cooperar, para que a personalidade pudesse atingir a sua estatura plena.

SESSÃO 382 (ELIMINADA)

27 DE NOVEMBRO DE 1967

(*Esta sessão está eliminada do registo. A Jane começou a falar em transe enquanto estava sentada no divã. Olhos abertos frequentemente, voz normal.*)

Boa noite.

(*"Boa noite, Seth."*)

Agora. Os acontecimentos de sexta-feira à noite mudaram literalmente as vidas dos presentes, incluindo as vossas.

Os outros presentes lembrar-se-ão sempre do que aconteceu aqui, e a minha explicação foi uma necessidade para que o episódio fosse concluído com sucesso.

(*Passei bastantes horas durante o fim de semana a voltar a montar a mesa partida.*)

Estão ambos a aprender novos métodos e abordagens, quer se apercebam disto ou não. Estão a aprender a utilizar energia em novas direções. O episódio dessa noite irá afetar outros que não estavam na sala.

Os conceitos limitados da natureza da realidade já foram alargados naqueles presentes, em alguns dos seus descendentes, e em outros a quem eles falarão.

O acontecimento tem ondulações, percebem; e no entanto, nos vossos termos, o acontecimento acabou, mas não acabou — apenas o primeiro movimento começou. A energia utilizada nessa noite ainda não começou a completar-se. (*Pausa.*)

O AA (*a personalidade que habitava a mesa*) também está a aprender. Irão descobrir, em termos práticos, como movem e afetam a matéria física antes de terminarmos, e descobrirão de forma bem prática que a criam.

A natureza e o foco da vossa energia, à medida que aprendem, serão importantes noutras áreas. Conseguirão ajudar aparições a manifestarem-se, por exemplo, em certas ocasiões. (*A Jane deitou-se no divã.*) Terão controlo suficiente sobre a energia para fazer projeções muito bem-sucedidas. Terão mais provas diretas da sobrevivência da personalidade humana.

Ajudar-vos-ei em certas áreas. Outros ajudar-vos-ão noutras áreas. A energia gerada continua a gerar mais energia, e mais estará disponível para que ambos utilizem. A espontaneidade foi excelente, e o Ruburt aprendeu a dar mais liberdade ao seu eu espontâneo no nosso trabalho.

A tua recomendação a ele, mais cedo, foi excelente, relacionada com os seus exercícios e o livro. (*Psycho-Cybernetics.*)

O trabalho com a mesa continuará e desenvolver-se-á noutras áreas. É um preliminar necessário, onde os efeitos são definitivamente vistos no universo material. Não terão dificuldade em encontrar mesas com que trabalhar.

(*Estamos preocupados com a substituição da mesa, partida duas vezes, usada até agora nas experiências. Recorde-se que é emprestada pela Ruth Klebert, uma das alunas de ESP da Jane. Apesar de reparada, achamos que está demasiado frágil para aguentar muitas mais pancadas.*)

O Ruburt e tu podem praticar tocando em vários objetos, sentindo-os, de modo a que possam reconhecer a sua constituição psíquica, e senti-la tão fortemente como sentem a composição física. Isto é apenas uma das surpresas reservadas ao nosso amigo jesuíta, por sinal. (*O Bill Gallagher.*)

A energia que se manifestou nessa noite apareceu em picos de atividade, irrompeu como ondas, e está sempre presente. Estavam cansados na noite seguinte, de modo que a energia pareceu retirada e esgotada.

(*A Pat Norelli, a Claire Crittenden e o Carl Watkins jantaram connosco no sábado, 25 de novembro. O jantar, esparguete, foi pesado, mas todos nós sentimos uma lassidão para além do que poderia ter sido causado pela refeição pesada. Especulámos sobre a falta de energia, pois no início da semana tínhamos planeado ir dançar no sábado à noite.*)

(*Mais tarde, nessa noite, os cinco de nós ficámos de pé à volta da pesada mesa da biblioteca no meu estúdio. Há algum tempo que queríamos tentar mover esta mesa. Sentimos vibrações na mesa por vezes enquanto tentávamos, mas não conseguimos outros movimentos.*)

Estão a aprender a aproveitar as cristas. Psiquicamente ainda estão nessa baixa, mas a energia está lá. Compreendes?

(*"Sim."*)

(*A Jane sentou-se enquanto falava.*)

O Ruburt conseguiu dirigir e utilizar uma forte quantidade dessa energia nessa noite, e também foi ajudado pela tua participação. O AA inicialmente precisava do contacto emocional com a aluna do Ruburt (*a Venice McCullough*) para se ativar no vosso sistema.

Contudo, ele aprendeu a operar sem essa bengala, e estabeleceu um tipo diferente de ponte com o Ruburt. Agora. Algumas personalidades, personalidades sobreviventes, devido às suas características pessoais, conseguem manipular a matéria física de forma mais direta do que outras, estando mais predispostas temperamentalmente para isso, e consideram-no, em si, um empreendimento desafiante.

Mover um objeto num universo, num campo de realidade, a partir de outro campo de realidade, não é propriamente uma brincadeira de crianças. Tais personalidades precisam de aprender no seu lado, e esta aprendizagem é frequentemente alcançada juntamente com a aprendizagem correspondente da parte de um médium em desenvolvimento. É isso que têm aqui.

Eu sou o mentor de tudo isto, a apontar as implicações e as lições a tirar. Regra geral (*sublinhado*), deixo estas lições práticas para outros, pois as considerações mentais sempre me intrigaram mais. Por vezes ajudarei, mas ajudarei muito mais através das nossas sessões. E continuando noutros aspetos da vossa educação.

As capacidades clarividentes do Ruburt precisam de mais desenvolvimento, e vou ajudar aqui, por exemplo.

Muito da tua própria energia foi utilizada na situação que envolve a ti e ao Ruburt e os vossos problemas conjuntos. A energia dele está agora, por sinal, normal — ou seja, a energia dele está no ponto onde estava, mas agora a sua manifestação não será bloqueada como foi naquele momento, mesmo antes dos seus sintomas.

Está desbloqueada, e irá crescer. Em certa medida estiveste à espera para ver como a condição dele se desenvolveria, e em breve sentirás algum alívio e emergência de energia da tua parte. Alguma já surgiu, e utilizaste-a bem na sexta-feira à noite.

O teu próprio desenvolvimento psíquico chegou a um **relativo** (*sublinhado*) impasse, tal como o do Ruburt, durante os períodos mais sombrios do inverno passado. Fechaste o teu também, parcialmente por sentires culpa pelo teu papel no dilema do Ruburt. O dele abrandou simplesmente por medo. Agora ambos vão avançar.

Estão-te a doer as mãos?

(*"Não." 21:45.*)

As capacidades do Ruburt começaram a expandir-se novamente quando ele percebeu que iria recuperar a saúde na primavera passada. (*Pausa.*) O livro (*Psycho-Cybernetics*) fará tanto bem a ti como ao Ruburt, e recomendo-o vivamente, com algumas variações, como base sobre a qual construirás o resto dos teus dias.

As suas sugestões dar-te-ão uma boa estrutura dentro da qual crescer e desenvolver-te, e um padrão para que o teu progresso esteja sempre diante dos teus olhos.

(*Sorriso.*) Vou escrever um livro assim para o Ruburt, mas isso será para o futuro. Será um livro famoso, e ajudará muitos.

(*"Muito bem."*)

Podes fazer uma pausa, e continuaremos.

(*21:47. A Jane relatou que estava bastante dissociada, mas recordava as últimas frases com um sorriso. Sugeri alguns títulos para o livro: "Sethenetics", "Sethgestions", etc. Mais tarde acrescentado: Seth Speaks, em 1972. Retoma às 21:55.*)

Agora. Aqui está mais algo, e estiveste quase a tocar nisto há pouco.

O Ruburt poderia ter resolvido os seus problemas, como já dissemos, sem sintomas tão severos. Ele está a regressar à saúde. Nenhum de vós precisa de ter dúvidas aqui.

Agora ouve. Por causa do passado dele com a mãe, ele construiu, como defesa, uma forte aversão — não apenas à doença, pois isso (*a Jane, com os olhos bem abertos, apontou para mim para dar ênfase*) é benéfico — mas uma forte aversão (*pausa*) que quase (*sublinhado*) equivalia a ódio, por qualquer pessoa doente, particularmente por alguém incapacitado de alguma forma, ou com limitações de movimento.

Ele estava aterrorizado por qualquer pessoa nesse estado, e não se permitia ser compassivo por medo. Não te dei este material mais cedo; para ser honesto, acredito que o terias interpretado mal.

Antes, ele não tinha compreensão nem sentimento pelas fraquezas dos outros. Nunca se imaginaria no lugar deles. Não me interpretes mal. Não é bom imaginares-te doente, mas também não é bom condenar a pessoa que está doente, por esse motivo.

Ele não estava em posição de ajudar os outros, pois odiava a sua vulnerabilidade. Para o seu próprio desenvolvimento, portanto, ele precisava enfrentar isto sozinho e superá-lo. Caso contrário, nunca conseguiria olhar para os doentes com um olhar compassivo ou compreensivo.

Mais uma vez, ele estava demasiado aterrorizado. Ele irá recuperar completamente, e então a sua história terá significado. Ambos sabiam disto. Também tiveste o teu próprio momento difícil, em parte pela mesma razão, mas ele teve de enfrentar as profundezas do seu próprio terror, e levantar-se e afastar-se dele, se alguma vez quisesse ajudar outros a fazer o mesmo.

Portanto, realmente não havia um caminho fácil, embora houvesse caminhos mais fáceis disponíveis. Se os tivesse escolhido, teriam surgido outros problemas a enfrentar em vez destes, que teriam dificultado muito mais tanto o desenvolvimento dele como o teu.

Agora, tens perguntas, ou queres que termine a sessão?

(*Pausa.*)

O material que acabei de dar também ajuda a explicar, percebes, as profundezas emocionais sombrias por onde ele viajou, pois ele foi muito longe espiritualmente até ao fundo, e depois começou o caminho de regresso. Eu fui uma luz, mas não quis ajudá-lo demasiado ou teria dificultado o seu percurso. Compreendes?

(*"Sim."*)

Também foi difícil para mim, mesmo sabendo que ele recuperaria de facto.

Agora. Não há distorção aqui, Joseph. A recuperação está assegurada, os resquícios são simplesmente o resultado e indicação da severa tempestade que foi vencida com sucesso. São os destroços que ainda estão a ser limpos, e serão limpos.

Ele suspira de alívio, sabendo que está realmente terminado, apenas à espera agora que o novo crescimento surja.

Podes fazer perguntas ou encerrar a sessão, como preferires.

(*"O que achas da minha pintura agora?"*)

Estás a evoluir bem, ainda numa fase transitória que é necessária. O livro (*Psycho-Cybernetics*) ajudar-te-á como artista. Vou ajudar-te mais num futuro próximo, quando dedicarmos várias semanas ao tema. Estou também a receber conselhos antes de realizar estas sessões, de alguém que é muito mais artista do que eu.

(*"Uma personalidade sobrevivente?"*)

De facto.

(*Pelo que me recordo, é a primeira vez que o Seth declarou explicitamente tal abordagem a um problema, embora no passado já tivesse referido vários assuntos dizendo que não estava bem informado sobre eles.*)

O teu desenvolvimento como artista, no entanto, dadas as tuas capacidades e personalidade, não era possível nos teus primeiros anos. As qualidades pelas quais serás conhecido serão em parte resultado do teu desenvolvimento psíquico também. Isto eu sei.

Não eras suficientemente espontâneo como personalidade para permitir o cumprimento das tuas capacidades numa idade mais jovem. No geral, isto é benéfico, pois estavas a poupar o teu poder até estares pronto para o conter e expressar. Mais cedo teria assustado-te.

O Ruburt ajudou-te ao ajudar a desenvolver a tua espontaneidade. Agora estás a retribuir mostrando-lhe como redescobrir a dele. A questão do meio acabará por ser relativamente sem importância.

(*"Já suspeitava."*)

A cor, o significado e a forma vão predominar, embora talvez de uma forma inesperada. O sintoma da tua mão desaparecerá completamente à medida que o teu sentido de realização crescer na tua mente, e depois cresça na prática no teu trabalho.

(*"Achei interessante ter escolhido os dois Bills como modelos — o Bill Gallagher e o Bill Macdonel."*)

(*Há dois dias, no sábado, 25 de novembro, tirei algumas fotografias exploratórias dos meus dois amigos, como preparação para começar a trabalhar em retratos deles.*)

Farás um retrato do jesuíta (*o Bill Gallagher*) que se tornará conhecido. Será o resultado de uma conceção iniciada na pintura vendida à Sonya (*Carlson, de Johnsonburg, Pensilvânia*) da ideia, creio.

(*"Esperavas que o meu pai voltasse para casa?" Queria dizer: o que pensava o Seth do meu pai voltar para casa para viver sob os cuidados da minha mãe, vindo do hospital, em vez de ir para um lar, como todos nós tínhamos achado bastante possível.*)

Não me foquei particularmente nas etapas intermédias.

(*A Jane deitou-se no sofá, olhos fechados.*)

(*"Porque tenho tido dificuldade em lembrar-me dos meus sonhos ultimamente?"*)

Ela vai agora (*pausa*) dar-lhe toda a atenção, percebes, que ele ansiava. (*Pausa.*) Qual era a tua próxima pergunta?

(*Repete.*) Isso vai passar, tal como acontecerá no caso do Ruburt. Perdeste o propósito, com medo de ter sonhos sobre os teus pais. Esta é também a razão, a principal, porque o Ruburt não se tem lembrado dos dele.

(*"A Jane está prestes a enviar um livro de poesia."*)

(*High, Low and Psycho.*) Ele pode confiar em si próprio para escrever aos pais agora, por sinal. Não tenho nada a dizer sobre a poesia esta noite, e sugiro que terminemos a sessão a menos que tenhas questões urgentes.

(*"Não."*)

Os meus votos mais calorosos para ambos. É bom para ele dormir sem almofada durante algum tempo. O contacto pessoal da noite passada foi bom para ambos. As tuas mãos sobre ele — isto é benéfico, e até certo ponto podes dirigir energia de cura para ele desta forma. Tem isto em mente quando houver tal contacto físico. Isto é mais benéfico agora do que teria sido no passado, e recomendo-o. Não sugeri isto antes porque os teus sentimentos internos estavam tão confusos. Poderias ter feito mais mal do que bem, mas isso já passou. Há agora uma troca saudável de energia entre ambos. Isto é apenas uma impressão: que o Ruburt envie o livro de poesia para uma editora começada por um V ou um L.

(*"Boa noite, Seth." A Jane aparentemente terminou às 22:35, mas às 22:37:*)

O Ruburt deve esforçar-se por esquecer os braços. Ele está demasiado preocupado com eles neste momento, e isto mantém a imagem deles na mente dele. Isto obscurece a imagem dos braços na sua posição normal e saudável. Que ele se esqueça deles, e eles voltarão ao normal. A atenção dele está demasiado focada neles. (*Longa pausa.*) Quanto aos teus comentários anteriores, que ele se concentre nos seus objectivos gerais. Ele não está a ter sucesso com os exercícios que sugeri porque está a esforçar-se demasiado. (*Os exercícios de movimento sugeridos pelo Seth, em vez de exercícios passivos.*)

(*Fim às 22:42.*)

SESSÃO 384

4 de Dezembro de 1967

(*Esta sessão está eliminada do registo.*)

(*A Jane e eu tivemos uma longa conversa esta noite, abordando muitos assuntos relacionados com os sintomas dela, o meu papel, os sintomas persistentes e incómodos, etc. Muito do que discutimos foi desenvolvido na breve sessão que se seguiu. Pela primeira vez, no entanto, a Jane deu voz a algumas dúvidas sobre as sessões que eu não tinha percebido que ela tinha. O propósito da conversa foi descobrir quaisquer razões para os sintomas que ainda não tivéssemos abordado, e realmente encontrámos algo importante. Estas discussões são invariavelmente benéficas.*)

(*Não esperava uma sessão depois da conversa, mas às 22:15 a Jane anunciou que conseguia realizar uma. Começou a falar em transe com uma voz calma, com algumas pausas, os olhos abertos frequentemente.*)

Agora—serei breve, pois estão cansados.

Este não era o problema inteiro. É apenas a parte do problema que ainda permanece. Tem estado lá desde o início.

(*A relutância intelectual da Jane em aceitar de forma plena as sessões e tudo o que implicavam.*)

O Ruburt estava fortemente comprometido com as sessões por um lado, e altamente cético por outro. A tua própria doença assustou-o literalmente, e ele temia que, se enfrentasse as verdadeiras dúvidas dele acerca da minha existência, acabasse por te magoar.

(*Pausa. A Jane atribui às sessões o mérito de terem terminado a minha grave doença em 1963.*)

A crença interior dele nas sessões era forte, e ainda é forte, mas o conflito continuava. Ele abusou dessas capacidades numa vida passada, e desta vez está a ter de trabalhar por elas.

O eu espontâneo está a aprender a manipular e a manobrar dentro das limitações algo rígidas do ego. No entanto, o ego também se expandiu, e permitiu que canais se abrissem. As aulas (*ESP*) são um meio para esse fim.

Teremos mais liberdade agora que o Ruburt vocalizou algumas das dúvidas dele. Antes, ele estava relutante em expressá-las de forma tão clara como o fez esta noite. Se houvesse uma ameaça forte ou poderosa ao Ruburt, eu teria interrompido as sessões. Estas são dores de crescimento, que já estão a passar.

Agora, se tiveres perguntas, responderei. Quis apenas que tivesses a minha declaração sobre a discussão desta noite.

(*"Quão importante está a ser o papel do mau uso das capacidades psíquicas dela numa vida passada, nesta vida?"*)

Simplesmente que, desta vez, ele tem de trabalhar mais para aceitar as capacidades que da última vez tomou como garantidas, e abusou delas.

(*"Foi em Boston?"*)

Foi.

(*"De que forma foram abusadas?"*)

Usou-as de forma indiscriminada. (*Pausa.*) Espera agora... Deixou que elas se descontrolassem, e está duplamente receoso agora. Usou pouco bom senso, e foi excessivamente emocional, lendo sinais onde não havia nenhum, e ignorando o bom intelecto que também tinha naquela altura.

(*"Era homem ou mulher?"*)

Isto é uma sobrecompensação, percebes.

(*"Era homem ou mulher?"*)

Isto também é a razão da forte reação dele em relação ao espiritismo. Ele teme o excesso. (*Pausa.*) Atuou como um médium profissional na Rua Guinnip, talvez no número 451, ou em qualquer sequência desses números.

A própria mãe dele nesta vida tinha, e tem, capacidades. Ele tinha medo dela, percebes e, portanto, tinha medo das capacidades.

Há uma aceitação crescente por parte de toda a personalidade agora; à medida que ele vê estas capacidades ajudarem os outros, os alunos dele, por exemplo, ele passa a confiar mais nelas.

Ele nunca teve medo de mim. Ele teve medo de partes de si próprio, por razões que pouco têm a ver comigo, por si só. (*Pausa.*) O eu espontâneo assustava-o. O eu consciencioso sente-se muito mais satisfeito à medida que o tempo passa e os outros são ajudados.

É da natureza do Ruburt, percebes, aceitar com entusiasmo ou discordar com entusiasmo, mergulhar de cabeça ou fugir, e os desenvolvimentos psíquicos tornaram-lhe impossível fazer qualquer dos dois; ou melhor, as reações dele tornaram impossível uma aceitação ou rejeição completas. Isso colocou-o numa terra de ninguém, para ele altamente inaceitável.

(*E aqui, provavelmente, está a chave de todo o dilema.*)

Períodos de crença eram seguidos por períodos de ceticismo, e essa natureza oscilante torna muito difícil para mim dar-lhe a garantia que ele precisa. Esta foi uma das razões para os fenómenos com a mesa, e estes serão seguidos por outros.

Ele é altamente cético em relação ao AA quando tenta considerá-lo como uma pessoa individual, mas está perfeitamente confortável em vê-lo como uma força. (*Pausa.*) Não é a aceitação inicial completa da Igreja Católica que é um obstáculo aqui. É a desilusão que se seguiu. Pois isso levou-o ao ceticismo. E a uma desconfiança das questões espirituais.

Estás cansado. Podes encerrar a sessão ou fazer uma pausa, como preferires. Disse o que sentia ser necessário, portanto faz como quiseres.

Sentes a minha presença, percebes, porque te permites senti-la. (*Um dos pontos que discutimos antes da sessão.*) O Ruburt sente a minha presença agora, e durante muitas sessões, e conhece-a bem. Muitas vezes ele simplesmente desconfia do que sente, mas o sentimento é primário. A ajuda que as sessões te deram já foi dada. Aconteceu. Não é reversível. (*Sorriso.*) Pegaste nela, usaste-a e fizeste dela parte de ti. O Ruburt não precisa de ter dúvidas aí.

Para ele próprio ele sabe que continuará, que a sua melhoria é definitiva. Embora a decisão seja dele, eu nunca vim quando não fui desejado, nem o faria.

Estou contigo agora, embora a nossa voz seja suficientemente suave, muito fortemente esta noite, e estou a fazer um esforço para tornar a minha

presença bastante clara para ti e para o Ruburt; e farei isto com mais frequência para fortalecer a confiança do Ruburt.

Ele não se dá conta da força total da aquiescência psíquica dele, percebes, que é muito superior às suas semi-negativas egóicas.

Agora faz como preferires.

(*"Vamos fazer uma pequena pausa."*)

(*22:44. Na realidade, esta foi o final da sessão. Eu tinha pedido uma pausa apenas no caso de a Jane ter alguma pergunta que quisesse que o Seth respondesse.*)

(*Ela esteve muito dissociada. Os olhos dela abriram-se lentamente. Disse que estava bastante consciente da presença do Seth, mas quando questionada, não conseguiu descrevê-la.*)

SESSÃO 385 (ELIMINADA)

6 de Dezembro de 1967

(*Esta noite, a Jane e eu tivemos mais uma longa conversa antes da sessão, como na sessão anterior, e mais uma vez o nosso diálogo revelou-se muito benéfico. Mais uma vez, a Jane obteve insights sobre os problemas por detrás dos sintomas dela, e delineámos um plano de ação em resultado disso; o plano consiste apenas numa forma de pensar acerca das capacidades psíquicas dela, com algumas sugestões dadas para esse fim de uma forma específica.*)

(*Enquanto falávamos, a própria Jane fez a ligação intuitiva de que o seu «ceticismo intelectual» relativamente aos dons psíquicos é, na realidade, um medo, uma máscara emocional que a impede de ser verdadeiramente objetiva ao considerar as suas capacidades. A Jane estabeleceu ligações valiosas aqui sobre a honestidade necessária na avaliação dos dons psíquicos dela, ligando essa mesma honestidade à que usa quando escreve poesia, etc. Ambos sentimos que estávamos em terreno sólido e firme, e que os nossos insights desta noite provavelmente diziam respeito aos últimos problemas a resolver na eliminação dos sintomas.*)

(*A Jane começou a falar em transe, sentada no sofá, com uma voz calma, um modo direto, e os olhos frequentemente abertos.*)

Boa noite.

(*«Boa noite, Seth.»*)

As vossas discussões antes das sessões são valiosas. As intuições do Ruburt são fortes nesses momentos. Vocês chegaram longe na compreensão deste problema esta noite. Agora, dêem-me um momento. (*Pausa.*)

Ele é fortemente acusador em relação a tudo o que considera ser engano religioso, por causa da experiência dele, percebem, com vários padres no passado. Há aqui uma certa ligação. Ele está profundamente comprometido com a ideia dele de verdade e bondade. Quando deixou de conseguir acreditar de forma plena, fervorosa e completa nos princípios da Igreja Católica, afastou-se dela tão completamente como antes a tinha abraçado.

Ele não aceitou compromissos. Ainda hoje acha muito difícil compreender pessoas como os Gallagher, que permanecem na igreja mesmo sem acreditar rigorosamente em cada dogma.

A lealdade dele, uma vez dada, é na maioria das circunstâncias irreversível, a menos que esteja envolvido engano. Na altura, ele acreditava que havia engano por parte da hierarquia da igreja.

O potencial dele para compromisso é verdadeiramente poderoso. Ele está comprometido contigo, por exemplo, dessa forma. Ele está a ser excessivamente cauteloso, ao aperceber-se da força dos compromissos dele. Faz poucos. Tem sido tudo ou nada até este ponto.

Aqui ele tentou conter-se, e ao mesmo tempo não se conter. Uma parte muito grande da personalidade está totalmente comprometida com os nossos esforços. Outra parte reteve, até agora, um compromisso completo, embora a rejeição pareça maior por contraste. Noutras pessoas, a rejeição estaria próxima do compromisso, mas para ele isso não chega.

Por isso, desenvolveu-se uma tensão definida, particularmente dolorosa, uma vez que também envolvia o trabalho dele, ao qual ele sempre esteve fortemente comprometido. Ele reconheceu o valor dos nossos esforços para o trabalho dele. Por outro lado, ainda não estava completamente (*sublinhado*) comprometido, e por isso desconfiava.

Ele não queria usar o trabalho dele (*pausa*) para colocar o trabalho ao serviço de uma causa à qual não estivesse irrevogavelmente comprometido. (*Longa pausa, olhos fechados.*) Ele sempre se preocupou com o ensino, como eu também. As partes conscienciosas da personalidade são de grande benefício nessa área. (*Voz calma mas firme e enfática.*) Ele tem de acreditar

completamente no que está a fazer, no que está a ensinar, ou sente-se enganador.

A energia dele foi muito propositadamente contida e retida no inverno passado. Ele negou-se a utilizá-la de forma plena, por razões já dadas anteriormente, e também porque se recusou a usá-la antes de ter a certeza de que não a iria usar de forma indevida. Ele teve de ter mais certezas da nossa causa antes de permitir a si próprio direcionar energia para ela.

Ele não conseguia fazê-lo numa área sem o fazer noutras. Por isso, a energia foi em grande parte mantida em suspenso. (*Pausa.*) O eu interior lutou. Grandes partes do eu foram conquistadas, e os sintomas começaram a diminuir, e a energia a regressar. As aulas foram de grande benefício, e ainda são. (*Pausa.*)

Podes fazer uma breve pausa e continuarei. A mãe dele, por acaso, tinha um medo profundo de curandeiros de fé. (*Pausa.*)

Agora, eu não poderia ter-vos dado este material mais cedo, pois ele não o teria permitido. Não teria feito qualquer impressão nele se o tivesse dado, nem a minha aparição o teria convencido de mais do que ele consideraria ser a sua própria duplicidade. A própria sessão é, portanto, um sinal do progresso dele.

A tua própria atitude agora (*sublinhado*) é muito benéfica, e estás a prestar-lhe um serviço que mais ninguém poderia prestar; em parte, claro, para ajudar a compensar um mal que lhe fizeste sem querer. Ele deixou que tu (*sorriso*) lhe fizesses esse mal, mas não teria deixado mais ninguém fazê-lo na altura. (*Sorriso.*)

A personalidade sobrevivente, por si só, não torna automaticamente alguém sábio. As personalidades sobreviventes são indivíduos. O conceito de Deus é válido. Isto é para o Ruburt. Será explicado por outros de acordo com os limites da sua própria compreensão.

Faz a tua pausa.

(*22:12. A Jane estava muito longe, etc. Retomada às 22:22.*)

Agora. O Le Cron (*Leslie Le Cron, autor de «Self Hypnotism»*) foi uma ajuda numa altura em que ele precisava de reexaminar o passado dele.

Agora, no entanto, é o Maltz (*Psycho-Cybernetics*) que se impõe, e a ideia dele de reagir apenas dentro do foco luminoso do presente. Só isto, quando o Ruburt compreender as suas implicações, será de grande ajuda.

Os músculos nos braços trabalham contra si próprios. (*Pausa.*) Mais uma vez, a massagem da tua parte será benéfica. Por causa da ideia por

detrás dela. Não há grande necessidade de entrar em vários sintomas, pois à medida que ele começar a sentir-se de novo em harmonia consigo mesmo, eles vão diminuir e desaparecer.

Mesmo que ele adote uma postura consciente de neutralidade, isso será de grande benefício, pois como ele reage de forma exagerada, reage exageradamente às próprias dúvidas dele. Elas não são tão graves como lhe parecem. Mesmo uma neutralidade aqui será um passo em frente da parte da consciência, percebes.

Em todo o caso, ele tem de perceber que não há fraude envolvida. Ele não está a mentir, como a criança é acusada de mentir quando descreve algo que os pais consideram absurdo.

(*Mais uma vez, uma entrega muito calma, positiva e enfática nestes parágrafos. Os olhos da Jane estavam bem abertos e muito escuros, e ela apontava constantemente para mim enquanto falava. Considero estes parágrafos a chave que desbloqueia os sintomas.*)

Ele está envolvido numa busca da verdade, e tem de estar preparado para seguir onde quer que essa busca o leve. O intelecto não pode, pela sua própria natureza, participar plenamente na experiência de transe. Ele tem de perceber isto. (*Pausa.*)

Que ele se recorde de que é destemido na poesia dele, e que nela se entrega completamente, e que essa capacidade sempre o conduziu a novos desdobramentos e nunca à traição ou ao engano. É precisamente o mesmo tipo de capacidade que está a usar agora. (*Em transe.*)

Ele deve confiar nela. O intelecto acompanha quando e na medida em que pode na experiência poética, mas não participa diretamente no momento inicial da revelação ou insight intuitivo. Ele segue a partir daí, traduzindo a experiência em termos de realidade física. Que sirva o mesmo propósito aqui.

O Ruburt não desconfia de si mesmo porque se lança de cabeça, literalmente, na experiência poética. Não se sente culpado por não questionar intelectualmente o momento da revelação poética. Portanto, devia permitir-se lançar-se de cabeça com o mesmo compromisso nesta experiência.

A força do insight intuitivo em si convence o intelecto da sua validade depois da experiência poética, porque o Ruburt permite-se total liberdade para encontrar a revelação. No nosso trabalho, se ele se permitir essa mesma liberdade, o intelecto também será convencido da nossa validade.

(*A mesma entrega calma e atenta em toda esta parte.*)

A própria liberdade dar-me-á mais margem para tornar a minha presença conhecida para ele. Estou tão integrado nele durante as sessões, percebes (*sorriso*), que ele não consegue observar-me ou observar a minha presença, e isto é uma fonte de irritação para ele. (*Pausa.*)

(*Enfaticamente.*) Estou agora, percebes, tão integrado no sistema dele neste momento que nenhuma parte da consciência dele consegue afastar-se e isolar-me. Ele gostaria de me isolar e observar-me. Quando se permitir mais liberdade, conseguirá sentir-me de forma mais definida, embora, regra geral, não durante uma sessão.

Ele sente a minha presença então, mas não em termos exteriores a si próprio, percebes; tu consegues fazê-lo durante as sessões.

Podes fazer a tua pausa ou, se preferires, podes encerrar a sessão.

(*«Vamos fazer a pausa.»*)

(*22:43. Durante parte do tempo, a Jane esteve deitada de costas enquanto me falava. Voltou a essa posição agora, às 22:46.*)

Vamos encerrar a sessão. É, no entanto, um facto que eu estou tão integrado nele durante as sessões, que isso o leva a duvidar da minha existência independente. Ele sente a proximidade, percebes.

E, no entanto, eu não consigo ser completamente eu próprio enquanto estou dentro do sistema dele, uma vez que estou a usar o sistema nervoso dele. É a mistura de estranheza e familiaridade que o confunde a este respeito. Não é possível que eu fale através dele, agora, sem usar a estrutura física dele.

Ele está tão habituado à sensação dela. No entanto, ele reconhece a existência de uma personalidade e padrão psicológico diferentes. (*Pausa.*)

Se as vossas situações estivessem trocadas, ele teria acreditado instantaneamente na minha natureza independente. Agora, a menos que tenhas perguntas, vamos encerrar aquilo que espero que seja uma sessão muito útil.

(*«Sem perguntas.»*)

Os meus mais calorosos cumprimentos a ambos, e o Ruburt deve sem dúvida continuar com os exercícios do Maltz. O conselho "não tenhas cuidado com nada" é exatamente o que o Ruburt precisa agora. (*Pausa.*) E diz-lhe para sorrir ao adormecer, e se acordar, para relaxar os músculos da face e sorrir. Também ao despertar. A mandíbula, em particular, deve ser relaxada. Há uma tendência para ranger os dentes.

(*22:55. A Jane estava muito longe, etc.*)

SESSÃO 387
11 DE DEZEMBRO DE 1967

(Esta sessão foi eliminada do registo.)

(Antes da sessão, descrevi à Jane o meu sonho de quarta-feira, 6 de dezembro; e a segunda visão que tive, de outra pintura, na noite de quinta-feira, 30 de novembro; a primeira visão de pintura foi a do Bill Gallagher, a 28 de novembro de 1967, e discutida pelo Seth na 382.ª sessão.)

(Também descrevi à Jane uma visão que tive ao acordar na manhã de sábado, 9 de dezembro, e que esbocei no meu livro de sonhos.)

(A Jane disse que estava um pouco cansada esta noite. Começou em transe enquanto estava sentada na nossa cadeira de baloiço, com uma voz calma e pausas, por vezes com os olhos abertos.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

As visões vão continuar da tua parte. Há uma continuidade de crescimento nelas que não creio que tenhas ainda percebido. *(Pausa.)* Isso tornar-se-á evidente.

Estás a receber direções e sugestões. *(Pausa.)* Estás, claro, recetivo a estímulos visuais interiores, e habituado a interpretar a realidade em formas altamente especializadas, através de dados visuais.

As tuas perceções interiores virão muitas vezes desta forma, então. A informação tem de impressionar o sistema nervoso, e fá-lo-á pelo canal físico mais desenvolvido. A Jane, as perceções interiores manifestam-se muitas vezes pelo auditivo, percebes? A audição dela é excecionalmente apurada. Portanto, os dados interiores são muitas vezes direcionados para esse canal, pois impressioná-la-ão vividamente.

Agora, ela está habituada a lidar com palavras, e tu com imagens. Isso não significa que todas as perceções interiores fiquem restritas a estes canais particulares. Contudo, terão um peso forte.

A Jane deve ler mais no seu livro do Maltz, sem dúvida, e concentrar-se em alcançar relaxamento, não apenas nos períodos reservados para isso, mas nas suas horas normais diárias de trabalho ou o que for.

Ela esteve muito bem com a sua aula, não só por conduzir a nossa sessão *(ver a última sessão, a primeira da Jane sem a minha presença)*, mas por libertar e vocalizar as suas convicções interiores profundas. Isto ajudou imensamente os seus alunos. Ela foi ajudada, pois uma parte dela era outro aluno, a ouvir.

O seu treino de sucesso está a correr excecionalmente bem, muito melhor do que os exercícios de relaxamento. Estes também têm um forte efeito terapêutico, e vão aumentar os benefícios de tudo o que aprendeu.

As pinturas que viste são realidades, já criadas por ti noutras dimensões, e existentes como formas potenciais nesta dimensão.

Uma já foi pintada nesta dimensão no teu futuro, creio que seja a primeira, mencionada há algum tempo. *(Do Bill Gallagher; 382.ª sessão.)*

Outro ponto aqui sobre a Jane. Os exercícios de relaxamento vão ajudar a cortar a sua tendência para a reação exagerada. O episódio do telefone do Maltz deve ser imaginado por ela no lugar de todo o estímulo desagradável.

Deixa-a — volto a dizer isto — focar-se no seu trabalho e aulas, e nas atividades diárias agradáveis, e afastar-se dos sintomas.

Isto não significa que se espere que ela finja que eles não existem, mas deve dar-lhes a mínima atenção possível. Eles vão dissolver-se muito mais depressa assim. O que ela está a fazer agora está correto.

(Pausa.) Uma confiança interior está a desenvolver-se. Deve evitar preocupar-se demasiado a nível consciente.

O Maltz está bastante certo, ao dizer que uma tentativa demasiado consciente *(sublinhado)* é prejudicial. Houve uma melhoria na sua atitude desde a sessão de quarta-feira *(385.ª, 6 de dezembro)*, e contigo recomendo que ela a releia várias vezes por semana durante algum tempo.

O relaxamento agradável é a chave, em oposição a um estado retraído, como drogado, ou uma preocupação demasiado tensa e consciente sobre o grau da sua melhoria. *(Pausa.)*

Os exercícios de sucesso também a estão a ensinar a focar a sua energia sem uma forte deliberação consciente. Muitas vezes ela esforça-se demasiado para relaxar. Agora dá-nos um momento aqui. *(Pausa.)*

O teu sonho foi um drama psicológico. *(Ver o meu caderno de sonhos de 6 de dezembro de 1967.)* A água representava o fio da vida. *(Pausa.)* As rochas representavam no passado um desejo de distanciamento. Não só conduziam de volta à água, mas todos os outros caminhos sobre elas que

seguiste eram perigosos. A água, apesar de tudo, era mais segura do que as rochas.

O homem que atirou a sua carga antes do tempo era o teu pai. *(Sorriso.)* Ele fez isso, em efeito, há anos, por isso passaste por ele, ao mesmo tempo que reconheceste o seu gesto e decidiste contra ele. As mochilas representavam habilidades assim como fardos, percebes? Ele tinha medo das suas habilidades e dos seus fardos. Não podia continuar com eles às costas. Tinha medo que o afogassem. Lançou-se na vida, negando a si próprio o uso das suas habilidades por causa das responsabilidades que implicavam, daí a separação.

Em vez disso, tu tentaste o distanciamento mas mantiveste intactas contigo as tuas habilidades e responsabilidades. Viste que o caminho não podia ser seguido, pois todas as estradas levavam ao envolvimento com a água. *(Pausa.)* Ainda assim, não querias entrar. Foi a Jane que te puxou emocionalmente para a participação.

Viste que ela ainda carregava, como a Jane, as habilidades e responsabilidades enquanto estava no meio da corrente. Se o sonho não tivesse terminado, terias atravessado até ele, com o tempo *(sorriso)*, para ajudá-lo a levantar-se quando caísse — isto simbólico das suas dificuldades no último ano. Os outros eram indivíduos que conheceste.

Podes fazer uma pausa e continuaremos.

(22:10. A Jane estava dissociada como de costume. Creio que o sonho discutido acima possa ter sido interrompido pelo despertador. Enquanto a Jane falava, percebi que me senti bastante sonolento por vezes. Ela retomou às 22:22.)

Agora. Um relaxamento profundo é necessário para a Jane.

A principal dificuldade com os braços agora é uma ausência de relaxamento na zona dos ombros, uma tensão que se manifesta fisicamente. Há duas formas físicas principais de abordar isto. Uma é através de exercício que flexione e mova os músculos de modo a que fiquem relaxados. A outra é através de relaxamento direto.

Os exercícios até agora foram encarados com intensidade excessiva. Ela estava tão determinada a executar tudo o que lhe era dado, fosse exercício ou postura, que acabou por se sentir desanimada e pessimista. A dança, percebes, ela considera prazerosa. A sua função de exercício é secundária. Ela esquece-se de si própria, usa o corpo, e pelo menos cria o clima em que o relaxamento muscular pode ocorrer.

As tarefas domésticas estão geralmente na mesma categoria. *(Pausa.)* Os exercícios, percebes, deveriam ter uma atmosfera alegre, de brincadeira, ou de despreocupação. Ela faz deles um campo de batalha: a sua vontade contra os seus sintomas, e isso contraria o seu propósito.

Ela fez isto até nos exercícios mentais que sugeri. Agora recomendo todos os esforços que combinem prazer e exercício, onde o exercício, pelo menos na sua mente, seja incidental, ou pelo menos secundário.

Mais uma vez, a massagem da tua parte ajudará. Neste caso, o prazer da parte dela ultrapassa o propósito, e por isso reforça-o. Ela gosta do teu toque, de qualquer modo, e por isso permite-se relaxar. Isto é de suma importância neste momento.

Se o Maltz for seguido, e as nossas duas últimas sessões, um estado mais profundo de relaxamento será possível de qualquer modo, isto vindo de uma paz interior. No entanto, queremos trabalhar isto de ambos os ângulos. Um gera o outro.

Pensamentos e imagens agradáveis vão ajudar enquanto ela adormece. A sugestão de que tenha sonhos agradáveis será benéfica. Queremos a condição completamente curada, e para isso o relaxamento alegre é definitivamente prescrito.

Da mesma forma que ela ultimamente se apercebeu de que tensionava a mandíbula, também tem tensionado os músculos do pescoço e dos ombros há algum tempo. Queremos que ela consiga reconhecer a tensão nos ombros, tal como agora consegue — mas não conseguia antes — reconhecer a tensão na mandíbula.

Podes fazer uma pausa e continuarei.

(22:36. A Jane estava ausente como de costume. Durante a comunicação comecei a sentir-me cada vez mais sonolento — tanto que por vezes tive de lutar para manter os olhos abertos; por vezes deixava-os fechar-se brevemente, em alívio. Sentia como se um estado de transe tentasse infiltrar-se, em vez de uma fadiga geral. Enquanto escrevia, olhei à volta da sala na esperança de ver algo invulgar — o Seth, etc., mas não reparei em nada.)

(Durante a pausa levantei-me e andei um pouco, explicando à Jane como me sentia. Melhorei um pouco durante a pausa, mas quando a Jane retomou às 22:50, encontrei-me de novo nesse estado, a lutar para manter os olhos abertos, etc.)

Agora. Deve ser estabelecido um horário definido de exercícios.

Vou pelo menos contrariar parte da tensão muscular e dissipá-la. A própria atividade vai encorajá-lo. Quinze minutos no mínimo. Alguns exercícios onde ele possa ver o seu próprio progresso. Estes não devem ser iniciados e abandonados, mas continuados. Não precisam de ser os mesmos.

Ele não precisa de decidir agora se serão yoga ou outros exercícios. Pode fazer um num dia e outro noutro, se assim o preferir — mas no mínimo quinze minutos de qualquer atividade física.

Agora. As pinturas vieram de outras partes da tua personalidade, que sabem melhor do que tu aquilo que podes fazer. *(Longa pausa, olhos fechados.)* Serão, creio, uma série de visões, que se estenderão por algum tempo. Verás várias formas de como as tuas habilidades podem ser usadas, várias possibilidades. Progressões ao longo de várias linhas.

Terei mais a dizer sobre isto noutra sessão. *(Longa pausa.)*

As tuas possibilidades serão claramente mostradas, nas várias obras que podes produzir. Escolherás entre elas. Algumas pinturas anularão automaticamente outras. Se fizeres algumas, avançarás por certas vias em vez de outras. As várias vias, contudo, representam todas o uso pleno das tuas habilidades, apenas indicando diferentes focos que podes escolher.

São destinadas a inspirar-te, e a programar o eu que conheces em linha com os propósitos do eu interior. Em si mesmas representam um maior desenvolvimento da tua parte, ou não serias capaz de as perceber. A nossa próxima sessão tratará disto.

Vou agora encerrar. Agora tu *(a Jane apontou para mim como o Seth)*, por um breve momento, fecha os olhos e vê se experiencias algo. Os meus melhores desejos para ti.

(23:02. Ainda em transe, a Jane permaneceu imóvel na sua cadeira de baloiço até às 23:07. Os olhos estavam fechados, e ela foi o Seth durante os cinco minutos seguintes.)

(Eu sentia-me tão sonolento como antes, mas consegui continuar a escrever, embora sentisse um forte impulso de simplesmente me deitar e dormir. Agora fiz o que o Seth sugeriu, sentindo que provavelmente estava envolvido um transe da minha parte. Se alguma coisa, sentia-me um pouco menos cansado agora, mas com os olhos fechados tentei não "forçar" demasiado por qualquer efeito, para não o bloquear com um esforço consciente.)

(De vez em quando abria deliberadamente os olhos para verificar a Jane, mas ela permanecia imóvel. Mais tarde disse-me que abriu os olhos brevemente, uma vez, pouco antes das 23:07. Ao princípio não percebi nada de invulgar, e senti que o meu próprio relaxamento não era o que poderia ser. Finalmente, muito brevemente mas de forma bastante nítida, visionei internamente a escultura suspensa esboçada abaixo. Soube que era minha. A peça era em ferro fundido, com uma pátina suave e manchada de preto-acastanhado, densamente concebida, e gostei muito dela. Teria talvez setenta e cinco centímetros de altura, pendurada no teto por uma corrente.)

(Ver o meu livro de sonhos de sexta-feira, 8 de dezembro de 1967, para um esboço da primeira visão que tive envolvendo escultura. Ver escultura é algo muito invulgar para mim, pois nunca fiz nenhuma; embora sempre tenha sentido que seria perfeitamente capaz.)

(A minha escultura aparece na página seguinte.)

(A Jane disse-me que, durante esta experiência, estava consciente de um "cone" de energia a ser focado na minha direção a partir dela, com a extremidade larga do cone do lado dela — não conseguia descrever melhor esta sensação, disse.)

(Voltei a fechar os olhos depois de visionar a escultura, esperando ver mais. Isto foi pouco antes das 23:07, e do fim da sessão. Desta vez, antes de me aperceber, estava "muito longe", de uma forma que não consigo realmente pôr em palavras. Basta dizer que estava aparentemente a quilómetros do meu corpo físico, por breves momentos, sem estar consciente de qualquer sensação de ver outra coisa — sem local, etc.)

(Não senti alarme, mas poderia ter ficado alerta. De repente endireitei a cabeça enquanto estava sentado no sofá e os meus olhos abriram-se de repente. Descobri que agora estava totalmente acordado e alerta — a sonolência tinha desaparecido por completo.)

PRIMEIRA SESSÃO DE HIPNOSE, JANE

12 DE FEVEREIRO DE 1968

(Esta noite hipnotizei a Jane pela primeira vez.)

(Estas notas não estão incluídas no material do Seth, por razões óbvias, embora o Seth possa referir-se a estas sessões. As notas são um resumo, escrito de memória; mais tarde poderá ser usado um gravador.)

(Já queria hipnotizar a Jane há algum tempo, mas tinha hesitado, embora o meu pêndulo me dissesse que não tinha nada contra a ideia. Ainda assim estava consciente de alguma resistência, e por isso pensei esperar até que o momento intuitivo chegasse. Esse momento chegou hoje, a partir de uma observação quase casual que a Jane fez esta tarde, e que nem sequer consigo citar. Creio que a sua observação caiu em terreno bem preparado por um livro que estou a ler atualmente: "Many Lifetimes", de Grant e Kelsey.)

(A Joan Grant é evidentemente uma médium inglesa bem conhecida, e o marido dela, Denys Kelsey, um psiquiatra praticante que conta alguns casos notáveis no tratamento de pacientes, tendo em conta o papel que a reencarnação pode ter nos padrões atuais da personalidade "viva".)

(Creio que a Jane estava um pouco nervosa com a ideia de ser hipnotizada, pois mencionei isso à hora do jantar. Eu também estava, à medida que se aproximavam as 21:00, mas não demasiado. Sentia que tinha lido o suficiente sobre o assunto para saber intuitivamente como proceder quando chegasse o momento. O facto de a Jane ser uma sujeita disposta, até entusiasta, foi naturalmente uma grande ajuda.)

(Escolhemos o nosso quarto porque seria mais privado e confortável do que a sala de estar. Cada um de nós bebeu um copo de vinho antes de começar. A Jane deitou-se de costas com as mãos cruzadas. Comecei a induzir um relaxamento geral, seguindo técnicas que tinha lido, e que a Jane tinha usado comigo há vários anos. Comecei pelos pés e subi até à cabeça — de forma geral ao início; depois, cada vez que recomeçava pelos pés, as minhas sugestões de facilidade e relaxamento tornavam-se mais detalhadas.)

(Uma coisa apanhou-me desprevenido, e talvez tenha estado perto de interromper a sessão. À medida que comecei a falar de forma constante, a minha voz começou a ficar muito seca. Não estou habituado a falar tão continuamente, embora a Jane mais tarde dissesse que ela também tinha notado um esforço vocal na sua primeira sessão comigo, até que se tornou mais relaxada e habituada à ideia. Felizmente, ainda havia um pouco de vinho num copo; quando finalmente fiquei tão rouco que mal conseguia falar, comecei a bebericar o vinho, o que ajudou bastante. Um copo de água por perto, aprendi assim, será essencial nas sessões daqui para a frente. A certa altura tive mesmo de parar de falar porque a voz me falhou.

A Jane disse que teve consciência disso, e que a pausa quase a tirou do estado de relaxamento em que estava a entrar.)

(No geral, acreditamos que as coisas correram bastante bem para uma primeira tentativa, e estamos satisfeitos com os resultados. Passei talvez meia hora, pelo relógio, a induzir o primeiro estado geral de relaxamento, incluindo a sugestão de que as pálpebras da Jane estavam muito pesadas e relaxadas. Não lhe disse explicitamente que não as poderia abrir, mas acredito que, se o tivesse sugerido, ela não as teria conseguido abrir — à luz dos acontecimentos posteriores.)

(Disse à Jane, antes de começarmos, que não daríamos ênfase a testes para provar a hipnose, que estes poderiam vir mais tarde se quiséssemos. Estava confiante de que poderia induzir um bom relaxamento profundo e pelo menos um leve estado de transe, e conseguimos isso e mais. Especialmente no início, por vezes interrogava-me sobre o meu progresso, mas continuei a seguir as minhas ideias sem deixar que quaisquer dúvidas se tornassem incómodas. Assim que os olhos da Jane se fecharam no início da sessão, permaneceram fechados até eu lhe dizer que se abririam no fim.)

(Depois da primeira meia hora senti que tínhamos progredido o suficiente para tentar várias coisas. A minha memória aqui pode não estar em ordem rigorosa. Uma das primeiras coisas que a Jane me disse, depois de eu lhe pedir para falar, foi que a luz da casa de banho a incomodava. Isto, mesmo com uma luz do armário no próprio quarto acesa, e mais brilhante. Mas desliguei a luz da casa de banho.)

(Por sugestão minha, a Jane começou a flexionar os pés, depois as mãos. Durante alguns momentos deixou as mãos estendidas ao lado do corpo, mas como há tensão nos músculos da parte superior dos braços, os braços não conseguiam repousar completamente relaxados na cama quando ela estava deitada de costas; passados alguns minutos voltou a cruzar as mãos, e mais tarde disse-me que assim estava mais confortável. Naturalmente reparei que, mesmo depois das minhas sugestões, os braços não relaxaram totalmente, mas eu não tinha insistido que ela atingisse qualquer melhoria grande ou surpreendente; esta primeira sessão servia mais para aprender como proceder, e durante ela tentei, de forma experimental, várias abordagens diferentes.)

(Uma delas foi regredir a Jane a um período de há dois anos, escolhido ao acaso. Contei de dez até um, com as sugestões apropriadas,

mas quando terminei a contagem ela disse-me que não conseguia ver nada. Achei então que tinha sido prematuro tentar esta ideia, e procurei contornar o assunto e mudar de tema, por assim dizer, em vez de dizer que tinha sido um erro. A Jane pareceu aceitar sem questionar esta minha saída.)

(A esta altura já tinha percebido que ela conseguia falar sob hipnose sem dificuldade, um ponto sobre o qual tínhamos pelo menos alguma curiosidade. Achei que ela estava num leve estado de transe e a Jane concordou mais tarde, dizendo que se sentia muito relaxada. Muitas vezes, enquanto lhe falava, dizia-lhe que teria memória completa do que acontecesse durante a sessão. Quando terminou, disse-me que a memória de partes da sessão estava algo vaga — reforçando a ideia de que estava hipnotizada, ainda que de forma algo imperfeita, e que o meu controlo ainda não era o que será em futuras sessões.)

(Comecei a dizer à Jane que agora estava a entrar num transe mais profundo. Isto revelou-se eficaz, como aprendi em breve. A Jane disse que não sentiu nada de particular ao entrar num estado mais profundo, mas quando a trouxe de volta no fim da sessão teve uma sensação muito clara de ascender, de sair dele para regressar à consciência plena.)

(Antes, a Jane tinha pronunciado a palavra "quatro" sem mais explicações, mesmo quando lhe pedi que esclarecesse. Agora repetiu-a novamente, ainda sem explicação, e mais tarde disse-me que sentia resistência em relação à palavra. Em seguida disse "1961" e "Flórida".)

(Vivemos em Elmira desde 1960, e estivemos na Flórida antes disso, por isso a discrepância é evidente. Não corrigi, pois pareceu-me que estávamos a tocar num material emocionalmente forte para a Jane ao recordar. A esta altura comecei a mencionar, de forma cautelosa, os sintomas, e a perguntar à Jane o que podia dizer sobre a sua origem. Foi quase como se ela estivesse à espera dessas perguntas; falou rapidamente a palavra Flórida, e a partir daí não tive dúvidas de que estava, pelo menos razoavelmente, hipnotizada.)

(Antes da sessão tinha lembrado a mim próprio que, se encontrássemos material fortemente emocional, tentaria guiar a Jane através dele, ajudando-a a expressá-lo mas sem se deixar dominar caso se revelasse muito doloroso. Por isso tinha-lhe dito anteriormente que poderia lembrar-se do que acontecesse durante a sessão. Também tinha em mente que, se parecesse necessário, poderia sugerir que as coisas

demasiado intensas fossem temporariamente esquecidas ao despertar. No entanto, não chegámos a esse ponto.)

(Rapidamente agora, a Jane começou a falar, e eu incentivei-a a fazê-lo. Ao mesmo tempo virou-se de lado, na minha direção, e encolheu as pernas, quase numa posição fetal. Também começou a chorar. No entanto, a sua voz nunca se tornou alta. Os olhos não se abriram. Disse duas coisas, muito próximas uma da outra, que reconheci de imediato como importantes. [Ambas foram desenvolvidas mais tarde.])

(A primeira foi que os seus problemas começaram na Flórida; que tinha sido culpa dela termos deixado Sayre para nos juntarmos ao pai dela na Flórida, e que eu não queria deixar os meus pais. [Chorei no carro enquanto saíamos de Sayre a caminho do sul, mas na altura achei que era algo natural o suficiente.] A Jane disse-me que tinha sido culpa dela termos andado a correr pelo país, que a sua espontaneidade não tinha feito senão meter-nos em sarilhos. A Jane descreveu como tinha ficado muito assustada na Flórida com a situação de emprego, e que eu tinha sido forçado a arranjar trabalho de qualquer maneira, mesmo tendo-lhe dito de forma muito clara que não tencionava fazer isso. [Quando fomos para a Flórida tinha sido acordado que ela arranjaria um emprego enquanto eu experimentava algumas ideias de pintura. O pai dela também nos ajudaria financeiramente, mas acabou por não o fazer.])

(Depois, continuou a Jane, ainda a chorar, voltámos para Sayre, depois para Elmira, onde trabalhei a tempo inteiro durante três anos, e depois adoeci gravemente durante um ano. [Foi nesse período que as sessões de hipnose da Jane comigo se revelaram mais úteis.])

(Acredito que foi, depois da minha recuperação, que os primeiros sintomas da Jane, não reconhecidos por nós quanto à sua potencial gravidade, começaram a manifestar-se. E agora, sob hipnose, a Jane disse a segunda coisa importante: disse-me que, se ela adoecesse, eu já não estaria doente. É verdade que, desde a minha própria doença em 1963, tenho estado geralmente com muito boa saúde. No entanto, tenho dois sintomas que se mantêm desde esse período, e que ainda precisam de ser tratados, e sinto que estes estão diretamente relacionados com os sintomas da Jane. Isto é, acredito que há uma interação próxima entre nós que é responsável pela maioria dos sintomas de ambos os lados.)

(Uma coisa que gostaria de explorar nestas sessões é que efeito as memórias de vidas passadas podem ter nos padrões de personalidade

atuais, e a minha tentativa de regredir a Jane alguns anos foi um primeiro passo hesitante nessa direção, que não teve sucesso. Mas já consigo ver várias outras formas de abordar isto, e não espero dificuldades.)

(O restante da sessão desta noite, depois destas duas revelações importantes, consistiu numa troca entre nós que enfatizou o meu papel de tranquilização; incluindo a afirmação, repetida frequentemente, de que a Jane agora compreendia que já não precisava dos seus sintomas, que estes podiam começar a desaparecer. Fiz grandes esforços aqui para lhe transmitir o meu amor, e para lhe incutir que as nossas viagens também tinham sido agradáveis e cheias de aventura, apesar dos perigos, e que tudo o que fizemos foi feito juntos; ninguém devia sentir-se culpado. Mas agora era evidente que a Jane sentia um certo sentimento de culpa, até de vergonha; no início do estado de transe mais profundo disse-me que sentia que eu estava sempre zangado com ela porque eu trabalhava a tempo inteiro na Artistic, etc.; tentei contrariar isso apontando-lhe os benefícios que ambos obtivemos com isso.)

(Aparentemente, esta abordagem teve algum sucesso, pelo menos, pois a Jane acalmou-se à medida que falávamos. Não lhe dei sugestões de que os sintomas desapareceriam de imediato, pois envolvem algumas mudanças fisiológicas e eu não sabia quão rapidamente o corpo dela poderia voltar quimicamente a um estado totalmente saudável. Aqui conto com as sugestões repetidas de que o corpo dela pode regenerar-se. Disse-lhe que a sua melhoria física podia parecer mágica, e repeti isto várias vezes. Mais tarde a Jane disse-me que as minhas palavras de tranquilização foram muito bem-vindas, e que as "bebeu" como água.)

(Fui mais aberto e tranquilizador com a Jane nesta sessão do que tinha sido há muito tempo, e disse-lhe que reconhecia que isso tinha sido uma falha da minha parte, e que faria o possível para corrigir isso.)

(A sessão terminou por volta das 22:45. Como a Jane estava agora muito mais relaxada achei que era uma boa altura para terminar. Depois de sugestões benéficas sobre o seu bem-estar, disse-lhe que, quando eu contasse até dez, devagar, sairia do transe e poderia abrir os olhos.)

(Como disse, isto funcionou bem, e à medida que eu contava a Jane sentiu-se a ascender ou a elevar-se em direção à consciência desperta; o efeito aqui foi muito mais pronunciado do que quando lhe sugeri que entrasse num estado mais profundo, como descrevi antes. Depois da sessão, a Jane disse que sentiu que tinha estado pelo menos num bom

estado de transe leve, e possivelmente um pouco mais profundo. Concordo com isso.)

(Acho que mais sugestões teriam induzido um estado ainda mais profundo nela, e que provavelmente a amnésia poderia ter sido induzida nesse estado mais profundo, se eu assim o desejasse. Depois da sessão, a Jane disse que se sentia muito relaxada, embora eu acredite que tenha conseguido induzir um estado tão bom nalgumas das suas sessões de auto-hipnose. Não lhe dei, por exemplo, uma palavra-chave para acelerar induções futuras, mas planeio fazê-lo quando tiver mais experiência.)

(Quando fomos deitar-nos, a Jane disse mais tarde que adormeceu bastante facilmente durante talvez uma hora. Depois acordou, tomou dois comprimidos de aspirina, e dormiu o resto da noite — de facto até cerca das 9 da manhã. No dia seguinte sentiu-se, no geral, razoavelmente bem, embora os sintomas não tivessem desaparecido.)

(Acreditamos que a sessão foi um sucesso para uma primeira tentativa. Parece que a Jane tem uma forte energia emocional bloqueada atrás dos sintomas, e que libertámos um pouco dela desta vez; o choro foi certamente benéfico aqui.)

(Dois pontos adicionais agora recordados: quando começou a falar da Flórida, a Jane disse-me "Eu assustei-me na Flórida"; também estava certa de que eu a deixaria quando a situação de emprego ficou tão má e as coisas não resultaram como esperávamos. [Lembro-me de ela me dizer isto em Marathon, quando voltei para a caravana depois de sair para procurar um emprego a pintar letreiros.])

(O segundo ponto surgiu do anterior: a Jane disse-me, a chorar, que se ela ficasse doente eu teria pena dela e não a deixaria. Durante o período de tranquilização que se seguiu a estas revelações, insisti com ela que, em momento algum desde o nosso casamento, pensei em deixá-la, nem na Flórida nem em lado nenhum.)

(Repeti muitas vezes que a sua espontaneidade tinha sido muito valiosa para mim, que eu precisava disso, e que nunca duvidei da sua lealdade ou do seu amor.)

(A Jane também culpou a si própria pela morte do Mischa e dos gatos.)

SESSÃO 393 (ELIMINADA)
14 DE FEVEREIRO DE 1968

(Pouco antes da sessão, a Jane disse que se sentia estranhamente relaxada. Na segunda-feira, 12 de fevereiro, eu tinha hipnotizado a Jane pela primeira vez.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Agora Joseph *(pausa)*, nenhum de vós deve ignorar o facto de que, de uma maneira ou de outra, e independentemente do desenvolvimento psíquico, tal ponto de crise *(os sintomas da Jane)* teria surgido na vida da Jane como resultado das características pessoais, do contexto da vida presente e das características de vidas passadas.

A crise teria surgido na condição de que a Jane tentasse usar e desenvolver as suas habilidades espontâneas e intuitivas numa base adulta. A cisão entre a disciplina e a espontaneidade já existia há muito; dada a atitude de tudo ou nada da personalidade, era inevitável uma oscilação, uma oscilação completa de um lado para o outro até que a personalidade aprendesse a combinar os dois e a tornar-se mais integrada.

Enquanto agiu com relativo abandono, como nos primeiros anos, relativamente sem raciocínio, não havia ponto de conflito. Quando, por outro lado, tentou agir de forma mais racional e disciplinada, quando se convenceu da necessidade de disciplina — e isto foi na Flórida — então tentou suprimir toda a espontaneidade.

A sua tarefa necessária era combinar os dois, pois nela as intuições e o intelecto são ambos fortes. Para usar plenamente as suas capacidades, ambos teriam de operar de forma harmoniosa e simultânea, e dar espaço e liberdade um ao outro. Medos antigos fariam com que oscilasse, em pânico, de um método de funcionamento para o outro.

As suas habilidades, para serem plenamente utilizadas, teriam inevitavelmente levado a um tal ponto de crise, ou melhor, a tal desafio. Qualquer obra de arte dela, não uma obra de aprendiz, teria levado ao mesmo ponto. A poesia é a exceção, pois aqui a integração necessária aconteceu cedo na sua carreira.

A poesia não era vista como uma ameaça ao eu disciplinado. Qualquer obra de ficção em que as suas capacidades fossem minimamente realizadas teria trazido a este ponto, e qualquer empreendimento como o trabalho

psíquico, que foi adotado. Por outras palavras, para a personalidade usar plenamente as suas capacidades, este desafio teria de ser enfrentado em todas as circunstâncias, exceto na poesia.

A crise teria ocorrido consoante as circunstâncias e uma variedade de probabilidades, mas muitas destas conduziam nessa direção, percebes.

Teria sido um erro da ordem mais trágica, contudo, evitar o pleno desenvolvimento das capacidades. Caso contrário teria surgido uma personalidade extremamente rígida, com a intuição muito forte mas mantida firmemente à distância; ou uma personalidade altamente desorganizada, espontânea, a desperdiçar as suas energias sem direção.

O desenvolvimento das capacidades, o teu encontro comigo e as sessões, surgiram porque ambos reconheceram que uma rigidez se estava a instalar em vós. O pêndulo tinha oscilado demasiado para o lado da disciplina, tornando-se estática e congelada. Houve um efeito bumerangue da parte da Jane.

Isto teria acontecido, no entanto, com a introdução de qualquer ação espontânea forte. *O Mundo como Construção de Ideias* surgiu para ela, para além da sua origem extrassensorial, subconscientemente, com um efeito explosivo para a salvar, porque tinha colocado tanto a tampa sobre as suas atividades criativas depois de *Rebellers*, que tinha efetivamente bloqueado o eu intuitivo.

Claro que tu desempenhaste um papel. Ela sentiu-se relativamente livre na sua espontaneidade, no início contigo, porque te atribuía capacidades sobre-humanas, confiando no que pensava ser uma força e estabilidade quase absolutas. Não precisava de raciocinar, porque tu raciocinarias por ambos.

Portanto, tu protegerias a Jane das consequências da sua própria espontaneidade, levada demasiado longe, pois ela nunca pensava em termos de uma espontaneidade temperada por disciplina pessoal. Na Flórida, viu o pai como o epítome da irracionalidade e da espontaneidade descontrolada, que se tinha tornado na realidade um amontoado de atos emocionais desconexos, e sentiu-te então a abandoná-la simbolicamente.

Aqui, quando adoeceste, viu que não eras omnipotente. Não podias, no fundo, protegê-la dela própria. Tinhas sido dela de uma forma fundamental, e ela viu que tu, o seu diretor, não sabias para onde te virar. O eu oculto e de base, latente, fortemente consciencioso, então ergueu-se e

assumiu o controlo, e não quis devolver ao eu espontâneo nenhuma das rédeas.

Era necessária uma forte rutura se a personalidade queria desenvolver os seus potenciais. O eu espontâneo, relegado para o subterrâneo, então usou toda a sua força e forçou a questão através da abertura dos canais psíquicos, que são muito legítimos, e que no passado tinham sido uma parte profunda e insuspeitada da personalidade da Jane. O desafio e o conflito ficaram então estabelecidos.

Mas sem o desafio e o conflito, a personalidade teria pouca oportunidade de desenvolver o seu potencial, particularmente em termos de compreensão. A vossa própria relação teria de facto deteriorado em certa medida. A espontaneidade da natureza da Jane, de outra forma, teria quase secado, e tu, assim como a Jane, teriam sentido profundamente a sua falta. Isto traz-nos quase ao presente.

É desnecessário dizer que tudo isto foi alimentado por símbolos e associações do passado que então emergiram. À medida que o desenvolvimento psíquico surgia, o eu excessivamente disciplinado reagia fortemente.

Agora, tu reagiste fortemente, embora a tua atividade não fosse física. O eu excessivamente disciplinado já não podia ser escondido. Uma parte do eu já não podia ser dominante à custa da outra. Os sintomas físicos representavam o conflito, à medida que o eu excessivamente disciplinado tentava novamente assumir o controlo. Gradualmente permitiu-se agora encaixar, permitiu-se integrar, e ao fazê-lo o corpo foi aliviado dos sintomas.

À medida que a integração completa ocorre, o corpo será restaurado ao normal. Se o processo parecer lento, podes estar certo de que é uma integração legítima e constante, pois nada menos do que uma integração completa serviria se a personalidade quer alcançar o seu potencial.

Se a personalidade se contentasse com menos, então, é verdade, o conflito não teria surgido. Mas o conflito teria surgido, no entanto, em qualquer área que a personalidade escolhesse, exceto na poesia. Mesmo nessa área, contudo, é altamente duvidoso que pudesse alcançar o potencial pleno.

Podes fazer uma pausa e continuaremos.

(21:45. A Jane demorou imenso tempo a abrir os olhos, e quando conseguiu estavam muito pesados e turvos. Durante esta comunicação

excecionalmente longa, achei que ela estava num estado profundo, e ela agora confirmou isso; tinha apenas uma memória vaga do que disse. "Estava fora." Como foi dito, tinha estado estranhamente relaxada. "Se o Seth alguma vez falou sem distorção, foi desta vez..")

(A sua maneira foi enérgica, por vezes com os olhos abertos. Retomou no mesmo tom às 21:51.)

Todos os teus pais o assustaram, pois ele via-os como via o próprio pai. Muitas vezes, o que passava por espontaneidade e emocionalismo eram na verdade atos instintivos sem relação entre si. O que parecia ser liberdade ou atos livres era, em vez disso, resultado de uma impulsão irracional.

Ele temia então que a sua própria espontaneidade fosse o resultado de uma impulsão irracional, e nos primeiros anos de facto parte dela tinha sido. Não conseguia diferenciar, e temia ainda mais o eu espontâneo, e via-te a temer o comportamento dos teus pais.

Duplicou a sua disciplina, e tentou colocar uma tampa sobre o eu espontâneo. Durante algum tempo confundiu a verdadeira espontaneidade com atos causados por uma impulsão cega, e por isso não podia confiar na sua natureza espontânea. A tua mãe, por exemplo, diz muitas vezes o que pensa. A Jane, por conseguinte, pensava que ela era espontânea; durante algum tempo não via o pânico cego por trás das palavras ou atos.

O teu pai parecia ser, mais cedo, altamente disciplinado. A Jane não via que a disciplina era resultado de terror, e não uma verdadeira disciplina. Via ambas as personalidades como congeladas, no fim, e pensava: se a espontaneidade e a disciplina são ambos caminhos falsos, então para onde vou? Não há caminho, nem escapatória, percebes.

Identificou-se fortemente com ambos os teus pais, pois cada um deles parecia simbolizar os aspetos em conflito de si própria. Identificou-se com cada um, odiando-os e amando-os por essa razão. Não confiou em ti quando lhe disseste para libertar o seu eu intuitivo, no ano passado, quando os sintomas estavam maus, porque sentiu que tu próprio não confiavas em ser espontâneo no teu relacionamento com ela. Isto foi mesmo antes das tuas sessões de pêndulo.

Agora, o eu excessivamente conscienciosо ou disciplinado está a ceder à medida que a integração ocorre. O psíquico interior, em termos de atividade psicologicamente psíquica, tem sido portanto construtivo desde que o processo de integração começou. Ela deve, como sabe, evitar fixar-se

nos sintomas conscientemente. Isto não significa que finja que eles não existem.

Deve haver agora também um deixar ir consciente. Esta vida vê esta integração como necessária. Vidas passadas envolveram-na com personalidades ou fortemente intuitivas ou fortemente intelectuais, altamente desequilibradas numa ou noutra categoria. O potencial pleno deve, portanto, manifestar-se nesta, a última reencarnação.

Podes fazer uma pausa ou terminar a sessão, como preferires.

("Vamos fazer uma pausa.")

(22:15. A Jane saiu do transe um pouco mais rapidamente desta vez, mas ainda demorou bastante mais do que o habitual. Tornou-se mais desperta durante a pausa, contudo, e esperou para ver se o Seth queria continuar.)

(22:30.)

Alguma da confusão foi resultado das atitudes da Jane em relação à espontaneidade e à disciplina, aos aspetos espontâneos e fortemente conscienciosos da sua personalidade.

As atitudes erróneas tiveram muito a ver com as dificuldades. Pensava no eu espontâneo, no seu eu espontâneo, como alegre, livre, intensamente criativo, mas também como algo mau, assustador, irracional, e suscetível de levá-la ao desastre.

Pensava no eu excessivamente consciencioso como severo, bom, aborrecido, restritivo e não criativo, mas muito seguro. Nunca fez nenhuma tentativa séria de integrar a sua personalidade, ou de compreender estas partes de si própria até há poucos anos. Não compreendia que a disciplina pode ser uma ajuda à criatividade, e que o eu espontâneo é bom. Estas atitudes erróneas formaram-se nesta vida. No entanto, ecoavam experiências de vidas passadas também.

Apenas a poesia representava um terreno neutro. Nas outras áreas da vida, o espontâneo tornava-se altamente suspeito, tanto no âmbito social como no trabalho.

Na sua experiência de trabalho na galeria, fez o melhor que pôde para disfarçar a sua natureza espontânea, por medo próprio e também como resultado da tua atitude na altura.

Uma projeção do eu espontâneo era então uma necessidade. A integração que está a ocorrer vai assegurar o fim deste desequilíbrio. *Psycho-Cybernetics* seguida fielmente *(sublinhado)* assegurará as melhores

circunstâncias conscientes possíveis para permitir que o processo atinja as suas conclusões mais rápidas.

Não estou a dizer que a personalidade se tornará então estática, obviamente, mas a estrutura psicológica básica será tal que permitirá o desenvolvimento mais pleno.

A menos que tenhas perguntas, terminaremos a sessão.

("Não, acho que não.")

Uma palavra. Não vejo quaisquer circunstâncias trágicas em torno da irmã da estudante da Jane *(Shirley Bickford),* do tipo que foi contado à Jane. *(Pausa.)* Uma mudança de ambiente seria boa, não num ambiente excessivamente permissivo, mas num onde alguma liberdade pessoal fosse temperada com a expectativa de uma realização concreta de algum tipo. *(Pausa.)* Qualquer tipo de escola que preencha esse requisito serviria.

Terminaremos então a sessão, e assim que nos for conveniente abordaremos o outro assunto que temos: a mulher doente e o marido. *(Peggy e John Pietre, da Louisiana.)* Uma boa parte de uma sessão deve ser dedicada a isso.

Os meus votos mais calorosos para ambos. Saio à vossa conveniência, mas continuarei se escolherem.

("Acho que não. Boa noite, Seth.")

(22:45.)

SESSÃO 458 (PARTE ELIMINADA)
20 DE JANEIRO DE 1969 21:47

(Continuação da Sessão 458, 20 de janeiro de 1969, após pausa às 21:47. Este material não está incluído nos registos.)

(Retomada às 22:01. Apontar para a Sue Mullin [Watkins].)

Agora, dá-nos um momento. Algumas informações para ti...

A tua criança, numa vida passada, esta criança foi um tio e num acidente tu mataste-o. Estavas numa carruagem, a conduzi-la. Ele foi ajustar a rédea. Inglaterra, 1451. Dá-nos um momento.

James. Ele chamava-se James Talbert. Tu eras a sua sobrinha. Matilda Montage. Eras de um ramo da família com ligações francesas e, nessa altura, leviana, facilmente perturbada, com alguma habilidade como

musicista ao piano, mas sem a disciplina ou o impulso para usar a habilidade.

Ele estava a levar-te a um concerto. Não sei agora, nem vejo agora, o que iniciou a tua reação, mas algo aconteceu que te assustou. Gritaste para os cavalos e berraste. O teu tio caiu. Os cavalos assustaram-se, e ele caiu debaixo de uma pata. Nunca te perdoaste, e agora, na tua primeira reencarnação como mulher desde então, decidiste ser o veículo através do qual ele pudesse entrar de novo na realidade física, e por isso tornaste-te a sua mãe em termos físicos.

Este foi o limite do que sentiste ser a tua responsabilidade. Nunca tinhas sido mãe de um homem antes.

Agora. Embora o eu interior esteja consciente desta ligação, o eu presente tem andado a enganar-se até certo ponto, pois não aceitou o conhecimento intuitivo. Independentemente do que pensaste conscientemente, portanto, ainda assim, interiormente, culpaste-te por deixar a criança partir, e por isso a dificuldade com os órgãos femininos.

Culpaste-te por razões financeiras, embora conscientemente isto fosse a última coisa que te passaria pela cabeça. Pensas em ti própria como bastante livre das condições financeiras, e como adulta agora, em termos independentes, libertaste-te dos teus pais. Mas subconscientemente questionaste que ambiente social a tua criança realmente *(sublinhado)* encontraria, e se não a privaste dos benefícios sociais e económicos que conscientemente te convenceste de que não precisas.

Também te perguntaste se não estarias a privar a tua mãe de um neto agora, pois embora digas a ti própria que ela não compreenderia, ainda assim questionaste se o interesse na criança não lhe daria um ímpeto e interesse adicionais.

Agora, estas são as coisas, algumas das coisas, que não queres enfrentar conscientemente. O teu tio não te culpou pelo acidente na altura. Embora houvesse uma ligação familiar passada, não eram os mais próximos amigos, e não havia necessidade ou desejo, da parte de nenhum de vós, por uma ligação familiar duradoura nesta vida.

Em certa altura tu e a criança também foram irmãos. Ele ficava impaciente contigo por vezes porque te recordava como companheira nas atividades masculinas, e ressentia-se amargamente da tua feminilidade.

Por várias razões, e porque não compreendias, guardaste contra ti própria o facto de uma vez o teres matado acidentalmente, e depois, quando

ele era criança, o teres dado. No entanto, deste-lhe vida quando não precisavas, para lhe dar esta reentrada. Havia outras entradas disponíveis, mas ele compreendeu os teus propósitos, e aceitou-te como mãe para te mostrar que não guardava rancor. *(Com humor:)* Foram dois acidentes, então.

Mesmo o primeiro teve as suas aplicações psicológicas, pois o tio, nessa altura, estava insatisfeito com a existência e com as suas realizações, e a negligência que ajudou a causar o seu acidente também foi parcialmente dele. Mas o facto de a conceção ter sido acidental, e a morte ter sido acidental, tem a sua própria lógica intuitiva.

Não há, por outras palavras, necessidade de punires os órgãos do teu corpo que estiveram envolvidos nesse nascimento.

Podes fazer uma pausa.

(22:24. A Jane saiu facilmente do transe. Disse que conseguia ver cascos de cavalos e pedras de calçada por baixo deles enquanto falava. E possivelmente casas de pedra, juntas umas das outras, de cada lado de uma rua, casas apinhadas. Não era um cenário campestre.)

(Enquanto o Seth falava, a testemunha sentiu uma série de impulsos intuitivos que a levaram a acreditar que a informação era boa. Ela gosta de cavalos nesta vida. A Jane retomou às 22:37.)

Agora, não posso dar-te toda a tua história reencarnatória numa só noite.

O pai da criança, no entanto, foi uma irmã tua nessa vida. Dá-nos um momento. *(Pausa.)* A tua mãe morreu quando eras muito nova. A irmã era mais velha do que tu, e sentias que o teu pai a preferia a ti.

Também estavas fascinada pelas roupas dela, em particular. Sentias que ela tinha ocupado o lugar da tua mãe no afeto do teu pai e ela fazia valer essa posição sobre ti. Sentias que ela não era assim tanto mais velha do que tu para ser posta a tomar conta de ti, já que havia apenas cinco anos de diferença.

Costumavas perguntar a ti própria o que havia nela que tanto cativava o teu pai, já que ele tinha uma preferência óbvia por ela, e observa-la em segredo tentando encontrar a resposta. Não gostavas nada dela, mas o fascínio persistia, de modo que estudavas os seus maneirismos, e até por vezes tentavas copiá-los.

Costumavas pôr-te em frente a um espelho e copiar-lhe as expressões. *(Pausa.)* Ela casou com um homem que também conheces nesta existência.

O teu pai simplesmente a preferia porque ela o fazia lembrar a esposa. Numa vida passada não tinhas qualquer apreço por mulheres, e por isso escolheste uma existência em que fosses feminina; não apenas feminina, mas dotada daquelas qualidades que particularmente desprezavas; e porque temias essas qualidades, por isso viveste com elas, e até certo ponto aprendeste a compreendê-las, embora ainda fiques algo impaciente quando as vês nos outros.

A tua irmã também gostava do tio, e por isso foi instrumental nesta vida em permitir-lhe uma nova entrada; mas tu juntaste-te apenas para esse propósito. O fascínio era uma expressão de um fascínio passado de outra natureza, embora ficasses satisfeita por desta vez seres mais velha.

Ambas percebem isto intuitivamente. *(Longa pausa.)* Como personalidades, no entanto, já resolveram a vossa relação. Quando se encontram, uma ou outra insiste na dominação. Decidiram não trabalhar mais nenhuma relação juntas. Muitas vezes os problemas com uma personalidade são resolvidos através de relações com outra personalidade diferente.

Sentiste que querias dar uma vida por aquela que destruíste acidentalmente, mas não precisava de ser a vida da mesma personalidade, se tivesses escolhido de outra maneira. Também ainda recordas que o pai da tua criança foi uma mulher, e tua irmã, e por isso nesta vida encontraste a relação ambígua.

Agora podes terminar a sessão ou fazer uma pausa, como preferires.

("Vamos então terminar.")

(Pausa.) Se levares esta informação a peito, deverás perceber intuitivamente que, ao dares à luz a criança *(pausa)*, realizaste um gesto bondoso, e abriste uma porta. O sistema então deverá perceber que não há necessidade dos sintomas, e libertar-te deles.

("Boa noite, Seth.")

(22:58. A Jane saiu facilmente do transe. A testemunha disse que os dados continham muitos insights intuitivos, etc., citando especialmente o material sobre relações ambíguas, etc.)

SESSÃO 471 (PARTE ELIMINADA)

31 de Março de 1969

(Há mais material sobre os sintomas e assuntos relacionados nesta sessão do que o que é incluído abaixo.)

Agora, será útil partires do princípio de que, em certas circunstâncias relacionadas com a ideia de autoridade do Ruburt, ele tem dificuldade em expressar insatisfação ou qualquer impaciência normal...
Será útil que simplesmente o relembres disso quando essas ocasiões surgirem... pois isso bastará agora para lhe permitir fazer um ajustamento adequado em cada situação.
Não precisas forçar o assunto, apenas lembrá-lo.

Temes influenciá-lo demasiado, mas, como a tua influência é considerável de qualquer modo, este é um bom momento para a usares.
O intelecto dele começará então a assumir o controlo.
Quando não dizes nada, ele usa isso como desculpa, pensando: *"O Rob não disse nada, portanto deve concordar com o que estou a fazer."*

Não forçaste o Ruburt a seguir caminhos que ele não queria seguir.
O que te parece como dificuldades ou problemas internos, ou falta de êxito — como as desolações do Ruburt — servem de impulso ao desenvolvimento. *(Na minha arte.)*
O Ruburt deve ser franco em relação aos sintomas (etc.).

Sabes, e eu sei, que os teus elogios mexem bastante com ele — quando são sinceros — e isso também faz os sintomas recuarem.
(Há mais conteúdo nesta sessão.)

SESSÃO 472
2 DE ABRIL DE 1969 (COMENTÁRIOS)

(Muito bom... [Ver Sessão 472 no Volume 9 de The Early Sessions.] Material sobre os sintomas da Jane, doença interior e exterior, construções e desafios do eu interior, reconhecimento de problemas, etc. A perspetiva do eu interior. Os desânimos da Jane. Terapia nos sintomas, etc. Relê periodicamente.)

SESSÃO 473
7 DE ABRIL DE 1969 (COMENTÁRIOS)

(Uma excelente sessão, eliminada do registo. Lê tudo frequentemente. Sobre a infância da Jane, medo da agressão; religião; o meu papel, etc. Ego e saúde e doença. Doença não natural, etc. Capacidades psíquicas e medo do ridículo.)

SESSÃO 473 (ELIMINADA)
7 DE ABRIL DE 1969 21:05 SEGUNDA-FEIRA

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Ora bem. Nenhuma personalidade escolhe uma situação de vida de doença. Escolhe o melhor método que consegue para ajudar no desenvolvimento geral.

(Estes dados são a propósito do que a Jane e eu estivemos a discutir antes da sessão.)

Usa a doença como método de ensino, e descarta o método quando a lição é aprendida. Em situações de vida inteiras — falo agora de uma doença ao longo da vida — a doença não é predeterminada pela personalidade para durar toda a vida. Muitas doenças graves desaparecem milagrosamente, ao que parece, mesmo que um indivíduo tenha sido afligido desde o nascimento.

Aqui a lição foi aprendida e a doença, enquanto método, descartada.

O desejo do ego pela saúde e o impulso do organismo para a saúde são equilíbrios constantes, e estão sempre presentes. A doença não deve ser encarada como um acontecimento natural *(sublinhado)*, mas a razão para ela deve ser procurada. A razão é muitas vezes uma falta de uma qualidade. A perceção dessa falta e a aquisição mental, emocional e psíquica da qualidade trazem a doença ao fim.

Agora, isto está altamente simplificado, mas os problemas colocados são problemas abertos. Costumam existir várias soluções ou contextos diferentes dentro dos quais a personalidade pode encontrar a solução. O indivíduo não se coloca problemas para os quais não existam respostas.

Vou tentar, no entanto, dar-te isto como exemplo. Uma personalidade nasce num ambiente particular que não é claro e direito, mas tortuoso,

como num labirinto. Os ângulos, as esquinas e as curvas do labirinto ele próprio formou de forma engenhosa, antes desta existência. Sair do labirinto significa automaticamente que desenvolveu as capacidades necessárias. A flexibilidade, a espontaneidade, a persistência, o que quiseres — nenhuma das quais poderia ter adquirido se o "caminho" *(entre aspas)* tivesse sido absolutamente direito do princípio ao fim.

Obviamente, tem de esquecer que foi ele que construiu o labirinto para começar. Isto não impede a parte não labiríntica do eu de observar, dando pistas úteis de uma espécie que afastam o desânimo. As pistas úteis são elas próprias lições, recordando à personalidade que apenas uma parte dela está envolvida no labirinto.

Isto esclareceu a questão, em termos gerais?

("Sim. Mas e nos casos em que a personalidade morre da sua doença; a doença nunca desaparece…")

Nesses casos, a personalidade fez uma de duas coisas. Resolveu um problema e decidiu usar o método para resolver outro, ou decidiu que, do seu ponto de vista particular, preferiria fechar os livros e começar de novo.

A morte não é nem de perto tão desagradável, percebes, como pensas que é. A doença é muito mais desagradável, em muitos casos.

("Era mais ou menos o que queria dizer.")

Noutras circunstâncias, embora o problema esteja resolvido, o corpo físico, sendo físico, está em tão mau estado que a personalidade decide que é muito melhor descartá-lo completamente.

("Há erro aqui, da parte da personalidade ou do eu interior?")

Agora, em muitos casos de coma, a personalidade simplesmente parte antes da morte real do corpo. Erros podem ser cometidos, mas no geral pouco contam. Agora dá-me um momento. (Pausa de um minuto às 21:25.)

Quero dar-vos algum material pessoal esta noite, mas esperaremos um pouco mais. *(Pausa de um minuto.)*

Muitos dos pontos que tens feito à Jane ultimamente foram bem recebidos, e foram mais importantes do que percebeste. Para ti pareceram bastante óbvios, e quase triviais. Agora, o ego da Jane tinha sido atingido na cabeça, por assim dizer, tantas vezes na infância que se tornou muito sensível, desenvolvendo uma rigidez por autoproteção.

Tinha medo de que o esforço psíquico o deixasse aberto a mais escárnio, e por um tempo não permitiu movimento normal, até estar um pouco assegurado de que não seria alvo de desprezo pelos seus esforços.

Tinha particularmente medo do ridículo, mais propriamente do que do ódio. *(Longa pausa.)* O episódio com o psicólogo da escola, e a aula aqui, enfureceram-no, e ele escondeu a sua reação. A escola era novamente o colégio, percebes, e a comunidade académica que já o tinha rejeitado como estudante no passado. Durante algum tempo, ele não quis nada com o colégio.

Lembrou-se também que o tinham recusado quando procurou emprego. Dá-nos um momento.

Por razões pessoais, também deve manter-se afastado do mosteiro. Os monges a virem à casa reacenderam subconscientemente medos e ressentimentos antigos. Isto não significa que não esteja a ultrapassá-los, pois está. Significa que, até ter o controlo do seu organismo, tais episódios não são úteis.

("E quanto à Jane falar na Igreja Unitarista mais tarde este mês?")

Esse episódio não o deve incomodar, nem o grupo metodista o incomodou. Percebes, ele está realmente a trabalhar em novas fronteiras religiosas. Não tem bloqueios com grupos protestantes.

("Os Gallagher incomodam-no?")

Dá-nos um momento. *(Pausa.)*

No geral, não. Haverá comentários mais tarde que farei aqui, no entanto. Há fortes simpatias que ele partilha com o Jesuíta, e também fortes discordâncias que ele não reconhece.

("Sobre episódios como os com a Elmira College, os monges e o mosteiro: porque é que a Jane não toma medidas para se proteger de antemão dessas implicações?")

Ele gosta de tomar por garantido *(entre aspas)* "que já superou" tais assuntos. Na realidade, o termo superar em si é um termo pobre. Agora dá-me um momento antes de outra questão.

Muitos dos elementos do seu passado religioso foram usados criativamente e desenvolvidos, e isto envolve a transformação completa de material inconsciente potente, de centros potencialmente destrutivos para criativos.

O que vês como sintomas são aqueles que ainda não foram transformados. Agora, isto é um processo criativo onde a personalidade usa, para sua vantagem e desenvolvimento, aqueles elementos no seu passado que *parece (sublinhado)* que poderiam tê-la destruído.

Dá-nos tempo. *(Pausa.)*

Agora, independentemente da natureza das nossas sessões, da sua legitimidade e da minha própria realidade, apenas certas personalidades peculiarmente dotadas poderiam estabelecer contacto consistente, para obter tal informação durante um período de tempo. Apenas um certo tipo de personalidade poderia encontrar equilíbrio entre espontaneidade e disciplina. Literalmente, como reconheces, é necessário um tremendo esforço criativo. Uma personalidade a embarcar em tais buscas teria de permitir vários elementos emocionais e psíquicos desde a infância.

Estes elementos teriam então de ser integrados de tal forma que dariam o ímpeto e o desafio psíquico, a necessidade de saber, que poderia resultar num trabalho como o nosso.

A personalidade, para os melhores propósitos, teria de ser uma mulher, pois a natureza intuitiva é mais facilmente desenvolvida. Não quero esta noite entrar demasiado nas outras conotações, pois poderiam desviar-nos neste momento.

Não foi por acaso, no entanto, que o Father Trayner da Jane lhe lia poesia, inspirando o amor da Jane pela poesia, e que a Jane sentisse que tinha de usar a poesia para expressar ideias com as quais o seu mentor não concordava.

A influência psíquica dos outros padres foi muito mais criativa do que ele imagina, e foi sempre no domínio das ideias que ele se rebelou contra a autoridade. Isso é importante. Ele não deixou a Igreja, literalmente, até muito depois de a ter deixado espiritualmente. No entanto, todo o seu passado religioso deu-lhe uma imersão numa religião organizada forte.

Dentro dessa estrutura, aprendeu o que estava errado com ela, e das suas experiências nasceu o forte desejo interior, quase inconsciente, de ajudar os seus semelhantes a emergirem para algum tipo de lucidez. Operaram pressões fortes. Tudo o que falta é que ele perceba que está de facto agora no caminho certo. Queres descansar os dedos?

("Sim, é melhor.")

Então faz a tua pausa.

(Os olhos da Jane abriram-se rapidamente. Eu estava bastante perturbado com o material dado, embora já tivéssemos falado bastante sobre ele antes da sessão. Ambos procurávamos formas de quebrar o ciclo de sintomas. Sugeri um padrão de medidas de proteção que poderíamos adotar. Retomou às 22:10.)

Agora. Quando lhe pedem para falar como autoridade, como no seu próximo compromisso, isto é algo diferente.

Sentiu que o professor estava a trazer os alunos para lhes mostrar que ele era uma fraude. O seu sentido de dever era na verdade uma cobertura. Sabia que não queria as pessoas aqui, e pensava que era um cobarde. Agora dá-nos tempo.

Uma resposta legítima, uma resposta agressiva legítima — *(é interessante notar que a Jane tropeçou na palavra agressiva, mesmo a falar como o Seth)* — não é problema, pois não há um acúmulo por trás dela. Limpa o sistema, e a outra pessoa consegue lidar com isso. Isto a Jane tem de aprender.

Muitas vezes, em tais situações, magoa-se porque tem uma ideia exagerada *(sublinhado)* do dano que qualquer reação agressiva normal, de um franzir de sobrancelhas a uma verbalização, pode causar.

Quer ajudar os outros. Pelo lado positivo, isto leva-o a novas fronteiras, e expande e desenvolve as suas capacidades. É uma base para as suas conquistas éticas e intuitivas. Pelo lado negativo, pode exagerar, temendo causar ao outro a mais pequena dor, e magoando-se a si próprio em vez disso.

Ainda há uma ideia exagerada do poder da agressão. Não é nem de perto tão poderosa como ele imagina. Só o é quando não se permite saídas normais *(sublinhado).* Agora dá-nos um momento.

A rapariga do mosteiro está perfeitamente bem, desde que venha cá desacompanhada por um monge, ou sem ser recebida por um. Os episódios de sexta-feira provavelmente deveriam ser descontinuados, portanto. Não há mal em ela vir às aulas, ou no simples facto de morar numa das casas dos monges.

Agora, quando dei a sessão para a nossa senhora de Veneza, falei como autoridade, como eu próprio, e não havia nenhum representante da faculdade presente. Isto, portanto, não incomodou a Jane.

Agora, numa ocasião, saiu-se muito bem, embora tenha captado ideias fortes de natureza negativa da tua parte, e este incidente, com o tempo, foi associado ao episódio da faculdade. Falou com a Mrs. Stein e a amiga, e captou as tuas ideias acerca da galeria. Superou-as, percebes, e a entrevista foi criativa.

("Gostava de te perguntar sobre coisas assim no futuro.")

Podes. Dá-nos um momento. *(Pausa.)* A área religiosa é delicada, porque contém altos potenciais para o seu desenvolvimento, e também pontos sensíveis, percebes. Se lhe pedirem para falar por um desejo sincero, ele pode dar o seu melhor. Se sentir que está a ser julgado na área religiosa, então isto tem conotações negativas.

Estou a tentar chegar a mais material aqui. Quando *(sublinhado)* conseguirem fazer uma viagem será vantajoso, por causa da inclinação literal que a sua mente toma muitas vezes. Para ele, uma mudança de ambiente é uma mudança de mente. *(Sorriso.)*

Há mais aqui. Vejamos se conseguimos alcançá-lo. *(Pausa.)* Quando sente que tropeçou, não anda direito. Quando não consegue olhar nem para a direita nem para a esquerda é porque tem medo de o fazer. *(Muito rápido.)* Quando o tornozelo o incomoda é porque teme voar na direção errada. Quando os dedos estão cheios é por amargura acumulada, não expressa. Quando os períodos se atrasam é porque está a "resistir" *(entre aspas)* até ter certeza da direção.

Agora, tudo isto serve para dificultar a espontaneidade construtiva e criativa, e quando esta consegue manifestar-se, fá-lo de forma tão explosiva que ele a teme porque lhe parece indisciplinada. Se se solta criativamente, teme que as suas agressões também sejam expressas espontaneamente. Mas as agressões libertadas espontaneamente não são apenas naturais como benéficas.

Os outros reconhecem-nas como legítimas, e estão preparados para lidar com elas. Quando são retidas, os outros intuitivamente temem uma explosão, e reagem em conformidade. É melhor fazeres a tua pausa.

(22:35—22:45.)

Agora. Vamos terminar brevemente. *(Longa pausa.)*

Quando a Jane se apanha a concentrar-se nos sintomas, que isto sirva de sinal de que as agressões normais não estão a ser reconhecidas, de que tem medo de magoar outra pessoa, e que isto está a bloquear o seu gozo normal das atividades diárias.

("O que poderia ele possivelmente fazer, que fosse tão terrível, que magoasse os outros?")

Expliquei antes a sua ideia exagerada da agressão e também as razões por trás dela. O mais pequeno abanão agressivo da cama da mãe poderia causar-lhe dor, percebes. Foi exercido um tremendo autocontrolo. Percebes?

("Sim.")

Portanto havia uma ideia exagerada do efeito de uma agressão normalmente expressa. Uma criança normal pode por vezes dar uma palmada no pai ou na mãe, e o pai ou a mãe obviamente não sofrem. A força da criança nada é contra a dos pais. No caso da Jane, tais reações normais estavam fora de questão.

("Percebo." Em resposta a um olhar de pergunta.)

Isto fê-lo reprimir a sua força em tais circunstâncias. Aqueles que a sentiam obviamente eram magoados de forma desproporcionada. Ora ele não percebia isto completamente antes, e isto deve ajudar. É mais importante do que posso dizer.

(Longa pausa.) Tens perguntas?

("Sempre me perguntei: porque é que tais experiências de infância têm efeitos tão duradouros por toda a vida adulta, que pode ser muito mais longa?")

O efeito também é positivo. Mais uma vez, leva ao desejo da Jane de ajudar os outros, e de procurar uma forma de o fazer.

Pelo lado positivo, até certo ponto levou mesmo às nossas sessões, pois ele sabe que o meu material, o material, pode ajudar a evitar que as pessoas se magoem umas às outras. Pelo lado negativo, para ele pessoalmente, pode levar a uma ideia exagerada da vulnerabilidade individual.

Disseste-lhe que a vida é muito mais generosa, que existem mecanismos de defesa embutidos. Ele magnifica os terrores. Imagina, com os gatos vadios, percebes, pela mesma razão.

Podes ajudá-lo a chegar à compreensão de que a vida é muito mais vigorosa do que ele percebe. Também ajudará apontar que tem usado positivamente muitos destes elementos de forma criativa. Não deve projetar uma ideia exagerada do poder da agressão. Em algum momento ou outro quase toda a criança deseja que o pai ou a mãe morram, e os pais conseguem sobreviver bastante bem, até estarem prontos para deixar a vossa esfera de atividade.

Os atos agressivos normais são como pequenos pedaços microscópicos de cinza que mal voam rápido ou longe. É apenas a energia agressiva altamente carregada e reprimida que se transforma em bombas.

Peço-lhe que leia esta sessão pelo menos várias vezes. E desejo-te uma calorosa boa noite.

("Boa noite, Seth, e muito obrigado. Está muito bom.")

Os teus esforços de oração são uma excelente ideia.

SESSÃO 474

9 de abril de 1969

(A Jane e eu tivemos uma longa conversa antes da sessão, etc.)

Muito bem. Agora, ambos têm receio de agir, mas é muito mais fácil para o Ruburt adotar sintomas físicos de imobilidade, por causa do seu passado.

Na nossa última sessão disse-te que um membro da família pode aceitar os sintomas por toda a família. Alguns são, naturalmente, dele próprio. Nas vossas circunstâncias em particular, devido ao passado do Ruburt, vês a manifestação física dos medos de ambos — uma incapacidade de movimento.

Na vossa conversa libertaram algumas emoções, e isso é benéfico, mas já não discutiam estes problemas em conjunto há algum tempo. Tu tinhas medo de perturbar o Ruburt, e o Ruburt inseria de imediato afirmações desesperadamente positivas, num pânico por perceber o teu grau de perturbação — e isso irritava-te.

A incapacidade de enfrentar, admitir ou resolver problemas práticos pode também refletir-se no estado físico e reativar sensibilidades antigas, conduzindo a uma sensação de impotência. Chega-se então a um impasse, em que não há movimento de natureza positiva — nem no plano físico, nem no mental, nem no espiritual.

O simples esforço para resolver os problemas práticos faz emergir capacidades interiores. Muitas vezes, o próprio esforço para resolver os problemas práticos resolve os problemas internos que estão a ser projetados na realidade física. Não podes permanecer numa condição física que consideras sem saída, sem a mudar, e ainda esperar criatividade ou ajuda. Tens de aceitar a situação de corpo e alma — ou rejeitá-la.

Quando deixas de a poder aceitar, tens de a mudar. Caso contrário, o sentimento de desespero acumula-se. O Ruburt tem receio, por causa do seu passado, de aceitar os aspetos negativos das vossas circunstâncias externas. Ele ama-te tão profundamente que nunca quer admitir que estás magoado, amargo ou triste. Sempre achou que foste usado, sobretudo pela tua mãe, mas temeu que as suas palavras fossem mal-interpretadas por causa da sua própria relação com os pais.

Ele sente que estás a ser sangrado, em termos de dinheiro. Agora, a vossa situação material não é totalmente insuportável. Pensa no que tens, em comparação com muitos seres humanos no teu planeta, e vocês são reis. Lembra-te disso.

("Eu penso nisso.")

Contudo, o Ruburt também captou o teu sentimento de desesperança. Ambos recusaram enfrentar isso e têm tido medo de fazer qualquer movimento prático, ou de "virar o barco". O Ruburt tem plena consciência de que insistiu em sair de Sayre, e que as vossas circunstâncias, depois, na Florida, foram negativas. Ele sentiu que o culpaste por isso e que foi um ato indisciplinado da sua parte, forçando-te a fazer mudanças que não querias.

Ele pensou que não terias deixado os teus pais tão para trás naquela altura, não fosse por causa dele. Sentiu também que o castigaste e guardaste rancor. Por isso, desde então, nunca mais te impeliu verdadeiramente a mudar, e foi afastando de si tais ideias — embora sinta que quanto mais tempo ficares na Artistic, mais infeliz te tornarás; e há nele, e em ti, um medo de agir em termos concretos. Têm medo das consequências.

Quando tens medo de te mexer, a tua criatividade fica constrita. O Ruburt está a representar a vossa situação enquanto família e enquanto unidade. Tu próprio fizeste isso em tempos. Isso (sublinhado) aterrorizou-o mais do que a situação presente.

Todo o material dado sobre o passado e as motivações do Ruburt é plenamente legítimo, mas mostra claramente porque é que ele esteve disposto a assumir este papel. Pensou que isso te libertaria. Nos últimos meses viu que não.

Ele faria literalmente qualquer coisa para te ver aliviado, feliz e a trabalhar de forma produtiva. Achou, ou sentiu, que ao assumir os sintomas do vosso problema conjunto te poderia libertar criativamente — e ficou perplexo quando tal não aconteceu.

Tu aceitaste que isso continuasse, por achares que seria temporário, e porque já o tinhas feito por ele antes. Tens uma desconfiança profunda de "mexer" na vida, devido ao imobilismo dos teus pais e ao medo e desconfiança do teu pai em relação ao mundo lá fora.

Quando te moves, tens tendência a sentir que o Ruburt deve "pagar" o incómodo. Aqui associa-lo à tua mãe, e o Ruburt considera isso injusto. Fora as nossas sessões, tem havido pouca frescura nos vossos ambientes, porque ambos agora a achariam ameaçadora. Ou seja, preferiram colocar o

problema, novamente ambos, no corpo do Ruburt, em termos físicos, em vez de enfrentarem as questões internas com iniciativa e ousadia.

Tu, Joseph, tens tido receio de ousar nesse aspeto e, por isso, fechaste a mente a soluções possíveis. A ligação e identificação do Ruburt com um lugar permitiram-lhe "escavar tocas" aqui e, assim, andar de mãos dadas com o teu medo — o teu próprio medo — de iniciativa e movimento.

Em certa medida identificas-te com a tua mãe, mais na perspetiva de marido do que de filho, agora que o rei, o pai, foi retirado de cena. O Ruburt sente que a mãe funciona como um centro a partir do qual tu não te moves, mas sente-se culpado por sentir isto. Em parte por lealdade mal direcionada, todos os homens na vida da tua mãe a impediram de usar a própria força.

A felicidade dela, porém, não depende das tuas ações. Ela tem muito mais vitalidade do que qualquer um de vocês lhe reconhece. "Arranjar-se-á", nos termos do Ruburt, aconteça o que acontecer — quer faças tu, quer façam os teus irmãos. Usaste isto como desculpa.

Podes fazer um intervalo ou eu continuo.

— "Fazemos intervalo."

(22:32—22:35)

Agora, ambos acharam que os sintomas do Ruburt eram uma solução. Pensaram que vos compravam tempo. Isto foi um esforço cooperativo. Consideraste os teus problemas práticos intransponíveis, sentiste que não tinhas energia para os enfrentar. Achaste que os sintomas do Ruburt davam tempo a ambos. Tinham mudado tantas vezes no passado que temiam dar um passo em falso e, por isso, escolheram não dar passo nenhum. Ficaram com medo do desafio.

O Ruburt estava aterrorizado porque os seus primeiros esforços pareceram não vos levar a lado nenhum. Parecias não ter iniciativa para avançar por ti próprio no plano prático, e ele tinha medo de fazer outra sugestão errada. Simplesmente ficaram com medo de agir no universo físico. Durante algum tempo adotaste os sintomas de imobilidade, depois o Ruburt aceitou-os.

A ideia da venda do material do Seth reanimou-te. Depois as velhas ideias de desalento voltaram, sobretudo quando o Ruburt descobriu os impostos. Ambos têm guardado ressentimento contra o senhorio e, em particular, contra o Leonard Yaudes, e ele teve algo a ver com os sintomas mais recentes *(sublinhado)* do Ruburt.

As vossas atitudes estão completamente erradas e causam grande parte da dificuldade. Bem aplicado, o livro que o aluno do Ruburt trouxe de

Nova Iorque pode ser inestimável para ti — e digo mesmo inestimável. Isso não significa que te isente da responsabilidade pessoal.

Agora faz o teu intervalo.

Também herdaste a amargura do teu pai. Algumas das tuas ideias são interpretações legítimas dos factos, mas outras são exageros. Tens de fazer um esforço para enfrentar esses outros problemas de frente.

(22:43. O Seth regressou quase de imediato, depois de eu dizer que não me interessava resolver os nossos problemas simplesmente mudando de emprego para ganhar mais dinheiro — o problema era eu querer tempo para pintar, etc., e tempo para a Jane escrever.)

Não estou a falar dos desafios físicos de outros empregos. Estás a interpretar-me mal. Estou a dizer-te que, quando toda a tua conjuntura material te parece sem saída, então tens de a mudar — ou admitir honestamente que são estas as circunstâncias dentro das quais tens de trabalhar — e não te iludas. E quando sentes que as circunstâncias materiais não valem a pena, que não estás a tirar o suficiente delas, que as desvantagens superam as vantagens, então tens de as mudar. Aqui, outra vez, a atitude é fundamental.

Agora, uma nota. Ambos sentiram que, como eras tu quem tinha o trabalho a tempo parcial, o Ruburt aceitaria os sintomas físicos do vosso aperto — e achaste isso justo.

Achaste-o porque sentias que, nesse ponto, estavas a encarar a realidade prática e ele não. E ele também — pela mesma razão.

Estamos a falar de valores interiores; não de valores do "eu interior", mas de valores subconscientes.

Outra nota: ambos se sairíeis melhor perto de água.

(23:07. Este foi o fim da sessão, embora a Jane tivesse começado apenas por fazer um intervalo.)

SESSÃO 475 (Apagada)
14 de Abril de 1969

(Antes da sessão, de acordo com a nossa nova maneira de pensar, a Jane e eu chegamos à conclusão de que poderíamos apontar seis categorias distintas na nossa vida: trabalho; finanças; alojamento; saúde; mobilidade; contentamento espiritual, o que incluiria ajudar os outros. A ideia é era a de que o pensamento positivo dentro dessas linhas gerais renderia grandes dividendos.)

Poderás estar recordado de que já há algum tempo lhes venho a fornecer o mesmo tipo de material.

("Sim.")

Enquanto unidade, vocês operam de certas maneiras. Enquanto indivíduos, vocês operam de outras maneiras. Quando dois indivíduos com fortes pensamentos negativos estão juntos, então a sua realidade apresenta fortes aspetos negativos.

Lembrem-se de que nem todo o vosso comportamento foi negativo, porém, e deem graças pelas capacidades que têm e realizações que conseguiram. Agora imagina como te irás sentir quando os teus quadros forem vendidas, a alegria que eles trarão aos outros, a alegria que irás sentir sabendo que eles são desejadas. Imagina o que irás fazer ao vender tantos quadros que precisarás de mais tempo para os produzir, e como irás então deixar o teu trabalho para pintar, e o tipo de lugar em que irás viver, e o sentimento de contentamento e desafio criativo que te irá preencher o íntimo.

Mas não imagines isso em termos futuros, mas sim em termos presentes. Por outras palavras, já está realizado e será então cumprido na realidade física. Não fiques ansioso por compradores para poderes constatar se isso está a funcionar ou não. As tuas próprias intuições podem sugerir ações a tomar que serão benéficas para ti. Fica alerta para com a voz interior, para que, se for o caso, a atendas. Considera todos os teus contatos como possibilidades, que podem desdobrar-se, mas faz isso de forma imaginativa e não deliberada, consciente.

Agora, eu digo-te que se vocês os dois usarem esses métodos, vocês realmente mudarão completamente para melhor, não só o vosso ambiente físico e a vossa realidade, mas o vosso ambiente interno, criativo, psíquico e espiritual igualmente. Já por causa da crença, está a ter lugar uma cura massiva. Os próprios pensamentos provocam mudanças eletromagnéticas, que se traduzem por profundas mudanças físicas nos tecidos

Mas, mais do que isso, o próprio facto da crença limpa os canais psíquicos e espirituais da escória negativa. Muitas vezes, no passado, vocês trabalharam um contra o outro involuntariamente. Quando um conseguia uma mudança psíquica geral para melhor, o outro negava-a através do desânimo ou de padrões negativos. Agora, enquanto unidade, as vossas realidades separadas formam obviamente uma unidade combinada maior

em que vocês operam. Dois de vós a trabalhar juntos podem fazer sete vezes mais do que um a trabalhar sozinho. Estás a entender-me?

('Estou.')

A viagem que fizeram (Domingo, 13 de Abril fomos a Cortland, N. Iorque) foi benéfica, mas foi prejudicada pelos pensamentos negativos da Jane e também, até certo ponto, pelo facto de tu teres salientado os sintomas dela sem te lembrares de que o eu interior poderia e os teria minimizado. Precisas recordar-lho quando ela o esquecer.

("Eu nem sequer pensei nisso dessa forma." E deveria ter pensado, é claro. Este é um daqueles casos em que a simples menção do que temos feito torna a ação extremamente óbvia.)

Será útil salientar que ela está a manter-se rígida, por exemplo, mas não dessa maneira. A abordagem deve ser "Tu podes ser flexível, podes relaxar. Lembra-te de que o teu eu interior está a ajudar-te a relaxar e mantém-te flexível." Ou toca nela enquanto disseres isso e fala-lhe diretamente ao pescoço ou aos ombros ou ao que quer que esteja envolvido. Caso contrário, ele simplesmente sentirá o peso dos erros cometidos e sentirá raiva de si própria. Tu podes dizer "Está tudo bem, estás a aprender. Agora sente o eu interior a remediar a condição." Mas não digas "Tens os ombros rígidos" ou "Não estás a caminhar bem," porquanto assim reforças a condição. Em vez disso, diz: "Vais descobrir que podes andar com mais facilidade. Sente-te flexível. Dá uma hipótese ao teu eu interior."

Entendes a abordagem?

('Entendo.')

No teu próprio caso, com a pintura.

Agora imagina os teus quadros expostos em casas, em ambientes diversos, com as pessoas a apreciá-los. Imagina o que farás com o dinheiro. Estabelece uma quantia razoável e espera recebê-la, sabendo que é justo. Não penses de forma negativa. "Este é um bom trabalho. Não vou desistir se não conseguir um bom preço. As pessoas devem-me isso. Por que deveria eu deixá-lo ir de outra forma?

('Parece que não penso assim.')

(Mas, após refletir, vejo que a parte sobre "deixá-lo ir de outra forma" soa mais que verdade, etc.)

Em vez disso, pensa: "Este é um talento natural que eu tenho, e é natural que atraia os outros, e como tenho talento em abundância, ele há de me trazer abundância. Ajudará outros e é natural que me ajude."

Bem, estais a aprender essas leis. É simplesmente uma questão de as aplicares corretamente. Eu disse-lhes como elas funcionam e como os vossos pensamentos e sentimentos formam precisamente o universo que vocês conhecem e a vossa própria realidade enquanto criaturas físicas.

Levaram algum tempo a entender isso em termos práticos. A Jane deu-te algumas boas imagens quando disse que os pensamentos eram como as cores e as linhas que usas para fazer um quadro. Exceto que o quadro que a realidade física é, tem mais dimensões, e vós precisais experimentá-la de forma bastante direta. Os vossos pensamentos e sentimentos estendem-se instantaneamente e formam os objetos que vos cercam. Invocar esse poder interior é, pois, poder, e trará a realização de muitas outras capacidades e forças que tendes dentro de vós. Não os limiteis, pois. Não insistas, por exemplo, que o dinheiro chegue até ti apenas através da pintura ou da escrita, ou que esse poder se manifeste apenas na saúde; e lembra-te sempre do teu próprio relacionamento com os demais, para que a energia que flui através de ti e é usada por ti em teu próprio benefício, também seja livre para fluir de ti para os outros.

Não insistam nos inconvenientes físicos do vosso ambiente imediato, pois isso apenas provoca a sua continuidade. Pensem em termos de espaço, por exemplo, e terás pelo menos uma sensação de espaço no teu ambiente atual. Também descobrirás que a ideia de espaço faz parte de vós e ser-te-á dada neste ou em outro ambiente. E enquanto continuares a pensar na Artistic como uma organização que paga mal, o mesmo se te acontecerá. São os teus pensamentos que precisas mudar, e isso trará as mudanças que desejas na realidade física. A telepatia opera.

A ideia de abundância financeira e de abundância de coisas boas na vida não vos irão limitar, nem limitar os meios possíveis pelos quais elas chegarão até vós. Na vossa imaginação, pois, não limiteis os meios. Vê-te a desfrutar da abundância.

Se releres parte do material, descobrirás novamente verdades que te escaparam; pois eu digo-lhes precisamente <u>como</u> operam as ideias do livro que andas a ler. Mas nenhum de vocês me levou a sério em termos práticos. Vocês dispunham dos meios e não os usaram.

('Provavelmente não estávamos suficientemente desesperados.')

(É verdade. No intervalo, esforcei-me por explicar isso à Jane, com a nova abordagem que estava a usar. Tinha consciência de que o Seth já havia dito tudo antes e planeava rever minuciosamente partes do material.)

Eu sabia que tu ias aprender. Bem, são os padrões básicos do pensamento que os ajudam ou os dificultam, as colorações psicológicas do pensamento que formam o padrão geral da vossa realidade física. Um pensamento por si só parece ter pouca importância e, no entanto, faz parte de um padrão característico de comportamento interior e, enquanto tal tem o seu lugar tanto na atração de liberdade e abundância, como da negação dessa liberdade e abundância.

Agora, quando a Jane tentou aplicar essas leis no passado, muitas vezes ela o fez erroneamente por receio de agir. Conforme mencionado anteriormente, ela exagerava o poder da agressão, de modo que o mais simples ato de autoproteção a assustava e o ressentimento aumentava.

Ela ainda acreditava na fantástica capacidade de destruição e tentou encobri-la. Ela não acreditava com a mesma intensidade na função criativa do seu próprio ser e na abundância natural da própria vida. Ela era mais pessimista do que tu imaginavas. Um gatinho doente era um gatinho morto, não um gatinho que pudesse recuperar. Ela realmente receava a destruição, de modo que a via em todos os lugares e, portanto, em si própria. No entanto, as suas funções criativas prosseguiram. Numa carranca tua, ela via dez e imaginava todo que passava pela cabeça todo tipo de ideias terríveis. Fazia desfilar uma miríade de pensamentos negativos que exagerava. Se ela não conseguisse pentear o cabelo corretamente, então ela não servia para nada, era uma incapacitada para o resto da vida e uma inútil. Muito disso desapareceu; mas alguns padrões permanecem, embora ela esteja agora alerta com respeito a muitos deles.

Agora, tu fizeste o mesmo em termos financeiros. Tu simplesmente escolheste áreas diferentes. Mas valer-se dessa energia numa área também a solta em outras áreas. Os pobres <u>ficam</u> pobres, os ricos ficam mais ricos, porque os pobres ficam aprisionados nas projeções de pobreza que constroem. Usar essas habilidades apenas para obter dinheiro pode ser altamente desvantajoso a longo prazo, especialmente se não se pensar na ajuda dos outros. É por isso que vocês têm homens ricos e míseros. Vocês também podem ter homens pobres felizes. É possível, mas nesses casos as limitações são impostas pelo indivíduo, ao fechar outros canais, e isso <u>não</u> é natural.

A menos que vocês imponham limitações, esses poderes liberados operarão em todos os canais da vossa realidade (com humor.) Eu não percebi que precisava falar convosco em termos tão simples.

Façam um intervalo. Esta é uma sessão para lerem em conjunto. . . e anexarem ao vosso livro.

('Ah sim?')

Bem, pensa nisso como já conseguido, da mesma forma que vês a imagem de um quadro antes de o pintares. Caso contrário, estarás a adicionar limitações de tempo desnecessariamente. Imagina a surpresa, alegria e gratidão que irás sentir, como se os acontecimentos já tivessem ocorrido. Isso não é mentir a ti próprio. Em vez disso, estás a formar a estrutura da tua realidade física. Imagina isso igualmente no futuro, e isso haverá de ter lugar no futuro.

Imagina as reações que terás como se essas manifestações já fossem um facto físico consumado. Embeleza-as tanto quanto possível, e depois esquece-as. O sentimento de expectativa (esperança) é muito importante, de que no final tudo de bom pode chegar hoje.

Bem, uma vez mais, pensamentos desses realmente formam a realidade.

Nas vossas circunstâncias particulares, era compreensível que viesse a decorrer algum tempo antes de porem estas verdades a trabalhar a vosso favor, em termos físicos. Fazer isso, no entanto, também aumenta a ajuda espiritual delas, pois vocês veem os resultados e então têm que perceber que as verdades são reais. Contudo, precisam sentir que as verdades são reais antes de poder colocá-las em prática. Estás a entender-me?

("Estou." Isto é relativo à fase atual em que estamos.)

Enquanto sentiste que a insatisfação era parte do teu destino, por causa dos teus antecedentes, isso manifestou-se justamente em resultado da tua crença. Muda a crença e as carências desaparecerão. Forma a tua nova realidade com tanta confiança, amor e segurança, criatividade e alegria, quanto pintas um quadro ou a Jane cria um poema. Negaram os vossos poderes. Ninguém os fechou. Vocês fecharam-se. Por outro lado, uma vez que percebam isso, não haverá fracasso. Contudo, tens as tuas próprias habilidades a trabalhar. Isso não significa que a Jane deva esperar ganhar muito dinheiro como musicista. Mas esperem abundância e a libertação de todas as vossas capacidades.

Uma vez mais, não limites. A Jane não deve esquecer a ideia de ganhar algum dinheiro com a pintura dela, ou tu com a escrita. Isso não significa nenhuma mudança de carreira, significa simplesmente que vocês precisam manter-se abertos. Caso contrário, vocês estão a dizer que o

dinheiro e a abundância surge aqui ou ali, e em mais lugar nenhum. Estás a entender?

Bem. É claro que a Jane precisa trabalhar as suas próprias atitudes junto com o processo de cura. No entanto, saber que a estás a ajudá-la é de grande importância e muitas vezes tu podes ajudá-la quando ela mais precisa. A saúde não é inibição para ti. Por causa do amor que sentes por ela e da recetividade que ela tem para contigo, podes ser de grande benefício; e o toque da tua parte é muito mais importante do que qualquer um de vós imagina.

No entanto, a Jane pode ser de grande valia para ti no que diz respeito a ideias de abundância. Com algumas mudanças na atitude dela, que procurarei ressaltar nas nossas sessões, ela poderá ajudar a provocar uma mudança definitiva para melhor, nesse aspeto. Nisso ela pode ser muito livre. Abundância é uma boa palavra para usar, por significar acesso fácil e gratuito a todas as coisas prazenteiras, incluindo a criatividade, a mobilidade, tanto mental quanto física, e facilidade na corrente de todo tipo.

A palavra em si representa a antítese da restrição, e é uma palavra excelente para usares – tu – *(a apontar para mim)* e entenderes. Isso diferenciar-te-á do teu pai e da tua mãe e servirá para eliminar quaisquer sugestões negativas. Também irá liberar-te na tua pintura. Servirá para liberar as tuas capacidades em qualquer sentido, de vocês os dois.

O livro que estás a ler é excelente para os teus propósitos. A Jane devia vigiar os sentimentos de restrição ao fazer as compras da casa. Isso é negativo. Existe uma diferença entre gula e abundância.

(A Jane não recordou nenhuma desta informação, posteriormente.)

Bem. A questão principal está na aceitação de que tudo isto é tão natural quanto a chuva ou as estações. Apenas a ideia que tinha de que isto não era natural que a impediu de usar plenamente as capacidades dela. A Jane achou natural ficar doente por causa dos antecedentes dela e reagir de forma exagerada pelo mesmo motivo. Ela achava natural que ela sentir medo da vida por a mãe o ter sentido. Tu pensaste que era natural e inevitável, por causa dos teus antecedentes, não ter dinheiro, e até mesmo ser um solitário pelo mesmo motivo, e negar a ti próprio uma companhia natural. Parte disso tu contornaste. O resto não.

Não querias dar de ti ao mundo porque sentias que essa era uma reação natural, herdada do teu pai. Pintarias, mas não partilharias. Quando

perceberes que a saúde e a abundância são naturais, e que a doença e a limitação não são naturais, então sentir-te-ás livre, livre para desenvolver, para usar aquilo de que dispões, para dar e receber.

Agora, as atitudes, por exemplo, que tiveram em relação a este apartamento formaram a vossa realidade aqui desde que para aqui vieram. Tanto as vossas atitudes positivas quanto as negativas que tiveram com relação a ele aparentemente eram justificadas, porque as condições exteriores imitaram na perfeição as vossas atitudes internas.

Nesse caso as tuas atitudes terão provocado o (excesso de) trânsito, poderás tu perguntar, e eu digo-te que sim. Elas exageraram os estímulos sensoriais. Se a vossa atitude tivesse sido diferente, os estímulos teriam sido tão minimizados que o ruído nunca os teria incomodado. Literalmente, o vosso ambiente não o teria incluído.

Isso não significa que vocês não possam ter uma casa onde não haja trânsito e onde reine o sossego. Se vocês persistissem em concentrar-se no ruído em vez de no silêncio, não haveriam de encontrar silêncio, independentemente das circunstâncias. Obviamente seria ridículo instalar-se no meio de uma cidade como Nova Iorque se valorizassem a tranquilidade acima de tudo, pelo que o bom senso opera nisto. Contudo, mesmo no meio desse barulho, vocês poderiam encontrar silêncio, se essa fosse a vossa realidade. Havia diversas outras questões que queria abordar, algumas bastante importantes.

Eu vou apresentar-lhas esta noite ou na nossa próxima sessão, como preferires.

('Pode pelo menos começar agora.')

Dá-nos um momento, então.

Deixa que na imaginação dela a Jane sinta a sensação de alegria e de libertação que ela sentiria se tivesse descido as escadas dos fundos com facilidade e alegria. Ela não precisa ver-se a fazer isso, mas que sinta as emoções como se isso já tivesse acontecido não uma, mas diversas vezes. Ela não precisa concentrar-se em imagens. Ela tem vindo a imaginar-se feliz a limpar as janelas por dentro e por fora mas teve uma certa dificuldade com a imaginação disso. Em vez disso, leva-a simplesmente a imaginar a alegria e a liberdade com a execução disso e a esquecer os meios.

Ela está a olhar de dentro para fora, a olhar para as janelas limpas que acabou de lavar fora. Leva-a a imaginar as sensações com toda a

consciência de que toda a sua força e flexibilidade retornaram; o que ela dirá e o que fará - a alegria e libertação, e a esquecer o *como*.

E com os teus quadros, imagina o resultado, não os meios. Os sentimentos que terás com os factos consumados. Estás finalmente a ganhar a vida como artista, o que representa triunfo para ti. Como gastas o teu tempo, as galerias que almejam o teu trabalho; e livra-te de ideias negativas com respeito às galerias. Não te restrinjas. Leva essa frase a sério. Não feches portas.

Com base na experiência que tiveres com uma galeria, não projectes uma atitude negativa em relação a todas as galerias, assim como a Jane não deveria fazer isso com os editores. Isso é muito importante e representa um bloqueio no vosso progresso.

A Jane devia definitivamente enviar alguns manuscritos de poesia e trabalhar a sua poesia. Se não o fizer, como poderá queixar-se de não ter escrito muito ultimamente? As galerias são uma forma de vender quadros. Se automaticamente as vires como negativas, estarás a estabelecer limitações. Deixe todas as portas em aberto.

Agora, devido ao interesse latente que sentes pela profissão médica, já vendeste comercialmente para hospitais e vendeste quadros para dentistas. E nisso há uma associação. Aceita a abundância por qualquer maneira que ela venha. Deixa que essa abundância se expresse de forma criativa no teu trabalho e ele automaticamente trará abundância financeira. Para ti em particular, usa esta palavra.

A palavra que a Jane deveria usar é flexibilidade em todos os aspetos da sua vida. Ela pensava que castigava o corpo por estar doente ao não lhe permitir o prazer que obtém contigo nas relações íntimas. Agora passou a perceber que não há nada por que o punir. A compreensão intuitiva chegou-lhe esta tarde, embora ela não o tenha percebido, pois é natural que o corpo dela lhe traga tranquilidade, prazer e satisfação.

Os meus mais sinceros votos para os dois.

SESSÃO ELIMINADA
15 DE ABRIL DE 1969 TERÇA-FEIRA

(Estas sugestões baseiam-se nas leituras da Jane e do Rob em Psycho-Cybernetics. Achamo-las excelentes — conseguimos identificar-nos

com elas porque "encaixam" nas nossas psiques de formas que consideramos ideais. Planeamos referir-nos a elas com frequência, e confiamos que também ajudarão outras pessoas.)

(O meu corpo e todos os seus órgãos foram criados pela inteligência infinita no meu subconsciente. Ela sabe como me curar. A sua sabedoria formou todos os meus órgãos, tecidos, músculos e ossos. Esta presença curativa infinita dentro de mim está agora a transformar cada átomo do meu ser, tornando-me completo e perfeito agora. Agradeço a cura que sei que está a acontecer agora: Maravilhosas são as obras da inteligência criativa dentro de mim.)

(15 de abril de 1969. Página 49.)

(A inteligência infinita guia-me e orienta-me em todos os meus caminhos. A saúde perfeita é minha, e a Lei da Harmonia opera na minha mente e corpo. A beleza, o amor, a paz e a abundância são meus. O princípio da ação correta e da ordem divina governam toda a minha vida. Sei que a minha premissa principal se baseia nas verdades eternas da vida, e sei, sinto e acredito que o meu subconsciente responde de acordo com a natureza do pensamento da minha mente consciente.)

(Páginas 41-42.)

(A inteligência infinita que me deu este desejo de pintar guia-me, orienta-me e revela-me o plano perfeito para a realização do meu desejo. Sei que a sabedoria mais profunda do meu subconsciente está agora a responder, e o que sinto e reivindico interiormente expressa-se exteriormente. Há um equilíbrio, uma equanimidade, uma harmonia.)

(Páginas 42-43.)

(O meu subconsciente sabe a resposta para este problema. Está a responder-me agora. Dou graças porque sei que a inteligência infinita do meu subconsciente sabe todas as coisas e está a revelar-me a resposta perfeita agora. A minha verdadeira convicção está agora a libertar a majestade e a glória da minha mente subconsciente. Alegro-me porque assim é.)

(Página 43.)

(Esta oração é para a minha esposa, a Jane. Ela está relaxada e em paz, equilibrada, serena e calma. A inteligência curativa da sua mente subconsciente, que criou o seu corpo, está agora a transformar cada célula, nervo, tecido, músculo e osso do seu ser de acordo com o padrão perfeito de todos os órgãos alojado na sua mente subconsciente.)

(Silenciosamente, tranquilamente, todos os padrões de pensamento distorcidos na sua mente subconsciente são removidos e dissolvidos, e a vitalidade, integridade e beleza do princípio da vida manifestam-se em cada átomo do seu ser. Ela está agora aberta e recetiva às correntes curativas que fluem através dela como um rio, restaurando-a à saúde perfeita, harmonia e paz.)

(Todas as distorções e imagens feias são agora lavadas pelo oceano infinito de amor e paz que flui através dela, e assim é.)

(15 de abril de 1969. Página 84.)

DO CAPÍTULO 11

(Do Capítulo 11, página 128:)

("A inteligência infinita atrai-me os compradores para cada uma das minhas pinturas. Esses compradores querem as pinturas e vão gostar de tê-las. Cada comprador é-me enviado pela inteligência criativa da minha mente subconsciente, que não comete erros. Esses compradores podem ver muitas outras pinturas, mas as minhas são aquelas que querem e vão comprar, porque são guiados pela inteligência infinita dentro de cada um deles. Sei que os compradores são os certos, o momento é o certo e os preços são os certos. As correntes mais profundas da minha mente subconsciente estão agora em operação, juntando os compradores e a mim em ordem divina. Sei que assim é.")

(Lembra-te sempre de que aquilo que procuras também te procura, e sempre que quiseres vender uma propriedade de qualquer tipo, há sempre alguém que quer o que tens para oferecer. Usando corretamente os poderes da tua mente subconsciente, libertas a tua mente de todo o sentido de competição e ansiedade na compra e venda.)

SESSÃO 476

16 de Abril de 1969

Continuemos nas linhas iniciadas, (com humor) uma vez que vocês parecem precisar deste material específico agora.

Lembrem-se de que a vossa realidade atual é o resultado de anos de padrões de pensamento positivos e negativos. É bom que tenham começado

a reconhecer algumas das vossas próprias atitudes negativas, pois é muito importante que o façam.

Percebam que cada vez que vocês substituem uma ideia ou sentimento negativo por um positivo, é como fazer uma correção num quadro. Em breve serão capazes de fazer isso automaticamente, mas no início é necessário um esforço consciente.

Se a Jane tem o plano completo para um livro na cabeça, então ele é real. Pode demorar-lhe um pouco a coloca-lo no papel. Pode levar-lhe um pouco a receber o dinheiro quando for vendido, mas tudo isso depende da primeira e básica realidade - a ideia do livro. Portanto, saibam que as ideias positivas de saúde e abundância que têm são as realidades básicas, o mais importante.

Pensamentos de abundância imediatamente começam a funcionar a vosso favor, desde logo. Mais uma vez, considere sempre a coisa desejada realizada e projetada na realidade presente, na realidade física presente, e assim será. Isso não significa que um desejo hoje de cinco mil dólares suceda minutos depois. Significa que isso acontecerá em breve, nos vossos termos, de acordo com a crença que tiverem.

Vocês precisam ser sistemáticos até que as vossas reações se tornem bastante automáticas. Vocês precisam, pois, substituir os padrões negativos por positivos. Conforme sabem, padrões negativos trazem resultados. Agora nos dá-nos um momento.

Contudo, não enfatizem demais em termos intelectuais, mas usem a imaginação e o sentimento. Uma ênfase excessiva implica medo e impedirá os resultados. Uma concentração intensa nesse sentido devia ser seguida durante vários dias, quando vocês simplesmente procedem às vossas experiências de oração e depois deixem tudo sair-lhes da ideia e deem ao vosso eu interior criativo uma oportunidade de trabalhar por vós. Isso garantirá o sucesso e vocês não estarão a exagerar. Estás a acompanhar-me?

('Estou.')

Isso não significa que, nesse ínterim, vocês permitam toda liberdade de pensamento negativo. Agora, vocês estão a iniciar um empreendimento bastante significativo aqui. Quero deixar claro para vós a sua importância. Quero assegurar-lhes, nestes estágios iniciais, que vocês tenham as ideias corretas. Se tu não venderes um quadro até a próxima semana, por

exemplo, não quero que digas “Isso não funciona.” Tens muitos padrões negativos a conquistar.

É bem possível que obtenhas resultados amanhã, mas leva tempo a pintar o quadro a partir da ideia que tens. Sabes que pintarás o quadro em termos físicos e sabes que obterás resultados excelentes com esse esforço. É muito importante que a Jane, aqui, mude a atitude que tem com relação ao seu corpo físico – a própria imagem que tem de si própria. Ela precisa pensar nela como adorável, flexível, célere e ágil. Ele não lhe fez nada. Ela deve pensar em recriá-lo com amor, em ajudá-lo. Ela sabe disso, mas para que não esqueça, vou-lho lembrar. Ela precisa pensar nele como uma alegria, uma fonte de conforto, uma ajuda, em vez de uma coisa rígida e ossuda que ela deve suportar. Ela deveria considera-lo uma alegria para ela e para ti.

Agora eu vou ajudá-la em alguma medida significativa se ela considerar os braços e as da seguinte maneira:

“Os meus braços são retos e flexíveis. E através deles a energia criativa corre livre, solta e livre até as minhas mãos e as pontas dos meus dedos. Abençoadas sejam as minhas mãos e dedos, através dos quais a energia criativa traduz intuições, poesia e conhecimento para a página datilografada. Abençoadas sejam as minhas mãos e dedos que traduzem as minhas ideias no papel.”

“Assim como a minha mente e o meu espírito agora são flexíveis, também os meus dedos o são. Os meus braços são retos e livres, de modo que o conhecimento intuitivo possa fluir livremente por eles, através dos meus dedos que se movem rapidamente até a página. Abertos, retos e livres são os meus braços na busca de verdades e abranger a magnificência da natureza. A minha mente é aberta e clara, pelo que os meus braços e mãos que traduzem as minhas ideias e as imprimem são canais abertos e claros, através dos quais a minha energia criativa pode fluir.”

“Sou livre para de ficar de pé ou de me ajoelhar, de correr com expectativa, pois não há nada à minha frente que eu precise recear, e o caminho à minha frente é claro e aberto. Sou livre para expressar a minha alegria, pois dela brota a minha vida. Sou livre para me curvar. Sou livre para me mover com facilidade e bem, pois sou composta de movimento e movo-me com o movimento dos meus pensamentos, que são livres e abertos.”

"Consigo ver bem e com facilidade, pois dentro do campo da minha visão cabe a liberdade e a alegria do universo. O meu espírito é livre e o meu corpo reflete a sua liberdade."

Dá-nos um instante.

As tuas energias criativas sempre foram altamente benéficas e positivas, e trabalharam para ti por formas que tu talvez nem soubesses. A energia delas atraiu outras pessoas a vós os dois e, com todas as vossas atitudes negativas, a expressão generalizada que os outros receberam de vós, em geral, foi de criatividade.

Muitos não sabem como usar as capacidades criativas que têm. Muitos não possuem capacidades específicas. Essa gente muitas vezes dá-lhe itens para a vossa casa com alegria e abertamente, por isso os levar a sentir-se parte de um empreendimento criativo.

Agora vocês muitas vezes projetaram ideias negativas, ao não serem capazes de aceitar os itens com o espírito com que foram dados. Acharam que era inferior da vossa parte aceitar tais presentes. Isso é negativo para começo de conversa. Tu *(a apontar para mim)* querias sentir-te distante, e eu digo-te, superior. Existe um jeito de aceitar e receber. A atitude de que usaste foi, em geral, uma atitude de rejeição – isto é, foi o reflexo de um padrão mais profundo de pensamento negativo.

Parte disso teve a ver com a tua própria formação. Houve igualmente um sentimento de "Já que você não compra os meus quadros, não me passe o seu lixo." Mas essas pessoas não achavam que quisesses que elas te comprassem quadros. Tu não projetaste essa ideia. Na verdade, afirmaste muitas vezes que os queria como estudos. Eles achavam que estavam a depositar oferendas no altar da criatividade, à sua maneira. Queria salientar, no entanto, o padrão negativo que, da tua parte, se acha presente por trás disso.

Até certo ponto, houve um engarrafamento de energia, pois vocês não podiam receber nem dar livremente. Projetaste os teus próprios padrões negativos de pensamento sobre aqueles que deram com júbilo. Isso não significa que procurasses esmolas. Não quis dizer que eles tenham dado e, por isso, se tenham colocado acima de ti. Tratava-se de simples oferendas, e eles consideravam-nas bastante pequenas. Tu mencionaste isso à Jane recentemente. Queria ressaltar o aspeto importante, porém, a rejeição da sua parte, bem como a atração ou o motivo da oferenda. Lembra-te do que eu disse acerca das limitações. Há mais aqui. Por trás disso estava o medo

de que se aproveitassem de ti quando aceitasses qualquer coisa de outra pessoa. Mas o hábito da rejeição, geralmente aplicado, é limitativo.

Pode-se reagir livremente a incidentes específicos. Mas um padrão geral de rejeição devia ser observado. Pode estender-se a ideias e limitar tanto a criatividade como a abundância. A sua base assenta no medo. Quando percebes que gozas de liberdade, não há nada a recear dessa forma. Estás a entender-me?

('Estou.')

As rejeições automáticas deviam, pois, ser evitadas. Nos teus pensamentos sobre finanças, evita igualmente ideias limitativas, tanto específicas quanto generalizadas. Se chegar uma conta, não penses: "Como vamos pagar isso?" nem "Isso vai-nos deixar sem dinheiro," porquanto estarás a pintar o retrato da pobreza, entende? Em vez disso, diz para contigo próprio: "O dinheiro para pagar esta conta está a vir ao meu encontro." Estabelecerás instantaneamente correntes de atividade que provocarão isso. Com a outra reação tu barras essa possibilidade e nega-la.

Agora a Jane levou isso a cabo, nisso, com o teu carro, e ela simplesmente viu-te a pagar com o resto do dinheiro, sem nenhuma ideia de onde o dinheiro viria, mas acreditando que ele haveria de se apresentar lá, e não lhe deixaria a conta a descoberto.

Tu ainda precisas perceber como essas ideias são práticas. Precisas perceber isso, pois porquanto podes constatar o efeito que exercem quando são usadas negativamente. É assim que vocês constroem a vossa vida, quer vocês o percebam ou não. Este é um dos principais objetivos do meu material, que vocês construam a vossa própria realidade física, e que ela é uma réplica das ideias que têm. Pois isto não se aplica apenas no vosso sistema, mas além dele.

Agora. Tu és muito dado aos outros. Aqueles com quem trabalhas e aqueles que vêm aqui. Tu dás o que tens a dar. Recebes o que os outros têm a dar. Ajudaste a ampliar os horizontes de muitas das pessoas que conheces. Quando alguns deles te oferecem um objeto físico para a tua casa, eles dão a seu modo. Tu dás a alguns. Podes receber de outras pessoas. Estás-me a entender?

('Estou.')

Não é que eu te dê um carretel de linha e tu dás-me um carretel de linha e estamos quites. Tu dás a alguém à tua maneira, e algo de natureza diferente pode ser-te dado por uma pessoa inteiramente diferente, e ainda

assim é o resultado da tua própria doação. Portanto, não limites o fluxo de energia em tais circunstâncias.

Se não tiveres nenhuma pergunta a fazer, isto encerará a sessão. Se tiveres alguma sobre o material desta noite, eu responderei na nossa próxima sessão. Os meus mais sinceros desejos para vós os dois. Uma boa noite e votos de sucesso nos teus empreendimentos.

(Eu disse à Jane que tinha uma pergunta, mas não a fiz porque ambos parecíamos estar cansados. Ela dizia respeito à melhor abordagem generalizada para estabelecer as nossas novas atitudes, já que tínhamos muitos desejos diferentes para lidar. Assim, o Seth regressou.)

É por isso que eu te disse que a palavra abundância era tão boa. Nos teus episódios de oração trata da saúde da Jane, e não dividas os teus esforços. De modo geral, entretanto, perspetiva um fluxo livre e abundante de energia entre ti e o teu ambiente. No entanto, precisarei dar-te instruções mais específicas e, para esse fim, esperarei até à nossa próxima sessão.

Estás preocupado principalmente com os padrões gerais de pensamento, substituir aqueles que já possuis, substituir as ideias negativas à medida que tens consciência delas. Isso não leva muito tempo adicional, estás a entender?

('Eu estava a pensar na confusão do resto da personalidade.')

Concentra-te na questão da saúde nos teus exercícios por enquanto. Deixa que os teus pensamentos fluam naturalmente durante o dia. Eles irão, por iniciativa própria, abordar vários assuntos como o mundo, finanças e assim por diante. Quando isso acontecer, corrige quaisquer pensamentos negativos com pensamentos positivos.

O sentimento de abundância, espiritual, psíquica e física, é o que importa, e evitar pensamentos de limitação. Terei mais a dizer na nossa próxima sessão. Estás a tornar tudo mais complicado do que aquilo que é.

No decurso normal de um dia, os teus pensamentos perambulam, até certo ponto, pelas questões que referiste e com as quais te preocupas. Bem, no passado, tais pensamentos eram muitas vezes altamente negativos e resultaram em condições negativas. Não são necessários esforços especiais, exceto que tais pensamentos agora se tornem positivos.

Os exercícios de cura aumentarão automaticamente a abundância espiritual. Quando sentires que estás pronto, então os dois períodos diários de oração deverão ser mantidos com uma mudança de foco, que cuidará de outras questões. Não precisas concentrá-los num assunto ou noutro. Dar-te-

ei sugestões de uso e afirmações que mostrarão resultados em todos os aspetos, financeiros e outros. A mudança de atitude começará automaticamente a trazer resultados em qualquer caso, e em todas as áreas. Agora, isto responderá à tua pergunta?

('Responde, e muito bem.')

Tens mais alguma?

('Tenho, mas elas podem esperar.')

Desejo-te, pela segunda vez, uma boa noite.

SESSÃO 477

21 de Abril de 1969

(Nesta sessão já fomos visitados por Curtis Kent. Ele é um artista com quem trabalho na Artistic Card Co.)

Ora bem. Como tu já passaste por um monólogo esta noite *(com humor),* não vou fazer demorar-te por muito tempo com o meu. No entanto, tenho algumas sugestões a fazer. Em primeiro lugar, a "oração" que recomendei à Jane é adaptada às suas próprias necessidades e, portanto, será bastante eficaz. Sugiro que ela a use durante os seus períodos de oração. De manhã seria bom que ela a repetisse isso em voz alta, ou mesmo cantasse de maneira exuberante.

Deve então tomar cuidado para se concentrar nos assuntos diários que tem em mãos – a sua escrita, e evitar a concentração consciente no estado da sua saúde ou no progresso da cura. Quaisquer melhorias positivas que notares, Joseph, ou quaisquer declarações positivas relativas ao aspeto ou desempenho dela, devem ser declaradas. Se possível de forma espontânea ao notá-los. Isso evitará qualquer ênfase excessiva, como poderia ocorrer se apenas situações negativas fossem mencionadas. Estás a acompanhar-me?

Bem, quanto ao teu episódio de ruído, aqui estão algumas sugestões para futuro uso em qualquer episódio em que envolva irritação. Seguidas, estas sugestões ajudar-te-ão a responder às demandas que te são impostas quando sentires necessidade de determinadas respostas. Quando ficares irritado, se possível, expressa o teu aborrecimento à pessoa envolvida, de forma razoável, mas no momento do aborrecimento. Quando não respondes dessa maneira, o aborrecimento aumenta e és tentado a responder a um

incidente como se muitos estivessem envolvidos, por os outros não terem recebido resposta adequada no momento.

No caso particular, por exemplo, deverias ter apelado à tua vizinha enquanto estavas irritado. Essa seria uma resposta saudável e razoável. Tivesse isso acontecido em cada um desses casos, e o aborrecimento não teria tido continuidade. Mesmo que tivesse acontecido, terias justificativa para tomar medidas mais firmes. Da tua parte também houve uma relutância em reagir ao aborrecimento de uma forma natural e normal, e foi por isso que a situação se agravou. Ao deixares de reagir, deste à tua vizinha licença para continuar a atividade. Ao reagires normalmente, tu de facto terias conseguido o respeito dela pelos direitos dos outros, e ela teria achado a sua reação bastante justificada.

A tua irritação teria sido compreensível e proporcional ao aborrecimento. Quando não te comportas dessa maneira, o rancor acumula-se e, de modo geral, não estás a ajudar a outra pessoa envolvida. Podes acabar por a prejudicar por meio de reações reprimidas que explodem repentinamente.

Quando as reações parecem emocionalmente desproporcionais com relação a um evento, geralmente isso deve-se a reações inadequadas ao mesmo tipo de evento no passado. Estou aqui a falar de reações razoáveis. Não estou a falar de perder o controlo, digamos, a todo pequeno transtorno. A violência, por exemplo, é resultado dessa repressão.

Dá-nos um momento.

Para ti mais uma vez mais a palavra (que devia empregar) deveria ser abundância. Gostaria que tu, quando tivesses tempo, meditasses sobre os diversos tipos de abundância de que desfrutas atualmente. Em termos de ar, água, quão livremente eles não estão ao teu dispor, luz solar, até mesmo abundância, por exemplo, de energia emocional presente no teu amigo que acabou de sair daqui, pois ele também ta disponibiliza e ta dá gratuitamente.

Pensa na abundância igualmente em termos de ideias; em termos de cor. Quero que te sintas à vontade com a palavra e, sempre que sentires uma sensação de limitação de qualquer tipo, tenta obter a sensação de abundância. A Jane também pode seguir esse conselho. Ele vai servi-la bem.

Eu também lançaria novas ideias na tua pintura e te daria uma sensação de liberdade ao lidares com diversas técnicas e materiais. Não

estás limitado a nenhum material. Escolhes e tens a liberdade de escolher. Estás a acompanhar-me?

('Estou.')

Entendes a abundância de energia que a tua jovem vizinha detém. Simplesmente não queres que seja despendida às vossas custas. Ela não sabe onde traçar o limite para o seu próprio bem. Ela ficará bastante satisfeita se alguém que ela respeita a ajudar a traçar os limites do comportamento adequado. Ela esperava isso de vós os dois há algum tempo.

Quando tu deixaste de expressar o teu descontentamento de maneira firme ou adequada, ela vacilou. Ela não estava satisfeita com o seu próprio comportamento, mas precisava do apoio que a tua reprimenda teria fornecido, e que ainda fornece. . .

Bem, iniciar um programa de reação razoável e adequada a estímulos irritantes é o teu melhor seguro contra reações exageradas e repressão. Interroga-se sempre: "Estou a reagir apenas a este evento presente, como deveria, ou estou a reagir a este evento e a outros cinco no passado aos quais não reagi? Em breve ver-te-ás a reagir proporcionalmente a incidentes atuais e livre de velhos hábitos.

Agora, esses dificilmente são hábitos apenas teus. Estou a usar o presente caso, mas ele tem implicações generalizadas. O teu sistema nervoso está preparado para agir quando te sentes irritado. Por si só e a operar naturalmente, podes confiar na resposta espontânea que gera. Há de ser proporcional. Somente quando sobrecarregas o sistema nervoso com tais ações reprimidas é que ele inicia um ciclo de reação exagerada ao que parece ser um evento.

Durante um tempo, deves observar atentamente as tuas reações, e certificar-te de que estás a reagir apenas a um episódio atual. Em pouco tempo o sistema automaticamente se ajustará à ação normal e o processo volta a ser automático. Também é importante que reajas quando sentires um aborrecimento, em vez de adiares a ação, sempre que isso for possível. O teu sistema é limpo. Quando estás a começar a aprender, podes dar por ti a começar a reagir de forma exagerada, simplesmente por causa da carga acumulada e não reconhecida de repressão passada.

Isso aplica-se a ti, à sua maneira, e igualmente à Jane, à maneira dela. Também se aplica a todas as tuas reações. É a natureza espontânea das criaturas emocionais e liberta o eu e abre os canais de criatividade. Quando

te sentes satisfeito ou alegre ou tens um comentário agradável, então isso também deve ser expressado no momento, e na plenitude dessas emoções, pois tal expressão satisfaz e agrada o teu próprio sistema, e também agrada aos outros. Estas coisas também não devem ser adiadas. Tens alguma pergunta que queiras fazer?

('Não, creio que não. Continua.')

Nesse caso, o sistema desfruta da sua própria expressão espontânea e é flexível e, portanto, mais recetivo. O adiamento da reação pode então levar a um padrão de rejeição, por estares a rejeitar a expressão das vossas próprias emoções. Mais uma vez, isso não se aplica apenas a ti pessoalmente.

As sugestões que aqui lhes dei podem ser de grande utilidade prática para ti, pessoalmente. Se não tiver dúvidas, encerrarei a sessão. Estou a tentar endireitá-los aos dois, mas este material, dirigido a ti, ainda pode ser de grande utilidade geral. A Jane pode interpretá-lo para ajudar outras pessoas. Os meus mais sinceros votos a vocês dois e uma calorosa boa noite. Eu ficaria mais tempo, mas pela bondade do meu coração. . .

('Podes ficar mais tempo.')

. . . eu concedo-lhes um descanso.

Podia ficar mais tempo. No entanto, tu travaste uma batalha contigo próprio por causa da questão do ruído, e isso, mais do que a falta de sono, faz com que estejas necessitado, agora, daquele revigoramento que o sono pode trazer.

('Boa noite, Seth.')

Uma nota. É extremamente importante que a tua insatisfação seja expressada ao seu próximo e por ti próprio. A Jane pode participar, mas é importante que tu expresses pessoalmente essa irritação e sintas a libertação que te trás ao fazê-lo. Sempre que possível, tais reações devem ser expressadas diretamente pela pessoa envolvida à pessoa que causa a irritação, independentemente de quaisquer medidas que possam ser tomadas. Caso contrário o eu sente-se até certo ponto enganado. Também com tal expressão há um envolvimento direto com o infrator, e tal envolvimento pode levar a uma maior compreensão de ambas as partes que de outra forma poderia não resultar. A interação é importante para ambas as partes. Estás a acompanhar-me?

('Estou.')

A vossa vizinha não tem conhecimento real e consciente da natureza da tua reação emocional. Tu projetaste nela atitudes negativas por não teres reagido adequadamente no passado. Ela ter-se-ia sentido atingida por uma marreta se tivesses seguido o teu plano. *(Pausa.)* Ela está à procura de orientação.

Agora, bons sonhos.

SESSÃO 478 APAGADA

28 de Abril de 1969

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Agora. Quanto à recaída da Jane no sábado... Foi causada por um medo do próprio medo.

Ela tornou-se tão consciente das energias destrutivas do medo que entrou em pânico, pensando que não havia forma de o manter afastado. Foi bastante benéfico que ela lhe tivesse falado da breve depressão, pois isso ajudou a aliviá-la, e as tuas garantias ajudaram a reacender a sua confiança.

Ficou assustada com a quantidade de pensamentos negativos que encontrou em si mesma e reconheceu. Agora, não se trata de procurar ativamente pensamentos negativos, mas sim de encontrar os positivos. Caso contrário, concentra-se no resultado temido e não no desejado.

Os pensamentos negativos podem e devem ser reconhecidos e eliminados à medida que surgem — mas não é necessário usar uma pá para arrancar cada erva daninha, nem bater com uma marreta na cabeça para encontrar uma no jardim. Isso pouco ajuda o jardineiro e apenas o coloca fora de serviço por um tempo, sem arrancar mais ervas daninhas.

Em outras palavras: os pensamentos negativos podem ser reconhecidos e arrancados com a mesma naturalidade com que se arranca uma erva daninha. Não há necessidade de se culpar por, no passado, ter permitido que crescessem — às vezes imaginando, na ignorância, que eram flores. O trabalho agora é simplesmente removê-los, lançando uma semente de pensamento positivo em seu lugar.

Algumas orações carinhosas, como tens feito, são adequadas. Mas (*perdoem-me a metáfora mista*) uma chaleira vigiada não ferve. Deixa que o subconsciente traga a semente a frutificar. Não precisa ser regada com lágrimas, nem sufocada com promessas ansiosas, nem repetida dez vezes por minuto. Essas ações apenas sufocam a semente.

O medo de qualquer tipo, incluindo o medo do medo, é destrutivo. Um pensamento negativo ganha poder na medida em que é temido — sublinhem esta frase.

Uma atitude melhor é: "Ah, aí está um pensamento negativo — vamos livrar-nos dele." Mentalmente, imagina a Jane a arrancar a erva daninha e a atirá-la por cima do ombro.

E, imediatamente, plantar algo melhor — até mesmo uma palavra como "paz" servirá. Não é necessário procurar um antídoto complexo na hora.

Pode dizer mentalmente: "Esse não é o tipo de pensamento que quero." Se o humor negativo persistir, ela não deve pensar "oh, agora isto vai refletir-se em sintomas — o que posso fazer?" — pois isso só adiciona mais camadas negativas.

Em vez disso, deve pensar: "Bem, isto passará, e eu deixo que passe." Minimiza a importância do humor, em vez de exagerar a reação negativa.

Diz-lhe que aprendeu algo importante, pois no passado teria permitido que tal humor se instalasse — e agora não o fez. A tua ajuda para arrancar o humor é valiosa.

A ideia toda é libertar-se do medo dos sintomas. Não deve construir mais medo comparando constantemente o estado atual de saúde com o que deseja atingir — isso cria o extremo errado da equação.

Em vez disso, imagine apenas o resultado desejado: a saúde. E usa os métodos da Psico-Cibernética, disparando a imaginação nesse sentido.

Um dos problemas principais é qualquer ênfase excessiva no problema. A ênfase deve ser colocada na solução — que já está a ser criada.

Um dos erros mais graves é pensar: "Quão longe estou da saúde?", ao comparar o estado atual com a condição desejada. Aí surge a autocomiseração.

Dou-vos um exemplo excelente: muitas das dificuldades surgem ao planear, por exemplo, ir ao centro da cidade de manhã. Na noite anterior, a Jane preocupa-se — e muitas vezes conscientemente — que não estará em boas condições. E, imaginativamente, vê-se em más condições. Devido à força da imaginação, isso às vezes realiza-se.

Então, compara a sua saúde e vitalidade desejadas com o seu estado atual e imagina que tu estás impaciente com ela, ao vê-la arrastar-se.

Arrasta-se porque tem medo de estar na má condição que a sua imaginação criou. Quanto mais urgentemente quiseres fazer a viagem, mais ela quer corresponder — e a frustração aumenta.

O erro foi deixar a imaginação trabalhar contra si, frustrando o desejo em vez de o apoiar.

A atitude mental correta seria: "Claro que estarei bem de manhã." E, em vez de se imaginar a arrastar-se pelas escadas, deve imaginar-se a correr à tua frente, num espírito de brincadeira.

A tragédia é que muitos métodos usados pelas pessoas para alcançarem os seus desejos são precisamente os métodos que trazem o oposto.

(*Agora, mencionei isto porque nenhum de vós percebeu.*)

A Jane ficou furiosa na loja e sentiu-se abandonada. No entanto, estava furiosa consigo própria, não contigo. Estava irritada por não conseguir acompanhar-te. Ficou irritada também com a vendedora, apesar de gostar dela, pelo comentário sobre o seu peso. E sentia-se ferida fisicamente.

Dei-vos sugestões que ajudarão a resolver estas dificuldades. No geral, ela está a ir bem. À medida que surgirem mais especificidades, falarei delas.

Por vezes há dificuldade com a ida às compras — ela suspeita disso. Sente-se culpada por não poder ajudar-te mais no transporte das compras e noutras tarefas. Isto inclui também o transporte da roupa.

A tua assistência aqui será útil. Comentários como "Em breve estarás a carregar todos os sacos" ou "Logo poderás carregar tudo" são encorajadores. É bom lembrá-la de que já te ajudou em tempos difíceis e que tu recuperaste — e que ela também está a recuperar.

O problema é angustiante, mas falar dele repetidamente já não serve de impulso. A concentração deve agora ser na solução desejada.

Não deve haver tensão, nem ranger de dentes a pensar "vou melhorar". Ambos devem procurar e reconhecer cada nova liberdade. Um sentimento de expectativa partilhada será muito benéfico — e pode fazer parte das vossas orações.

No geral, tem feito progressos, especialmente nas manhãs. Não deve passar um dia inteiro dentro de casa. Imaginativamente, deve ver-se a utilizar o corpo corretamente — pensamentos de mobilidade são muito

importantes: *"Sou livre para limpar armários, para me ajoelhar, para me levantar."*

(*Agora, uma nota sobre o intervalo.*)

Durante o intervalo, comentaste sobre a má qualidade da caneta que usavas para tomar notas, e sobre as dificuldades em encontrar a marca habitual. Estavas prestes a acrescentar algo, mas eu, Seth, intervim às 9h58.

Agora: ao fazeres tal comentário, estavas, de forma inconsciente, a garantir que não encontrarias a caneta que desejavas — um pequeno exemplo do uso do método errado.

Deverias, em vez disso, visualizar a caneta desejada, saber que a encontrarás e substituir qualquer comentário negativo por afirmações positivas como: "Eu sei que encontrarei uma loja que tem a caneta que quero."

Esta é uma pequena, mas excelente, ilustração — e aplica-se a tudo.

Tens dentro de ti um método sempre disponível para alcançar o que desejas: visualização positiva, imaginação positiva e confiança.

Visualização negativa, imaginação negativa e sentimento de fracasso levam diretamente ao oposto do que desejas. Não há outro caminho. Afirmar é receber. Negar é perder.

Houve algumas realizações definitivas desde o vosso período de oração, e se tivessem mantido, desde o início, uma atitude adequada de expectativa, ambos teriam acrescentado gratidão às vossas orações pelo que foi recebido. A condição geral está mais solta. Os espíritos quase imediatamente começaram a reviver, salvo alguns poucos deslizes. Os braços descaíram da posição muito tensa que ocupavam no início do vosso empreendimento. A dor desapareceu, e o desconforto está a diminuir.

Queres fazer uma pausa enquanto procuras uma caneta adequada?

("Não.")

Até certo ponto (*sublinhado*), ainda te tens concentrado nos sintomas que permanecem, prestando pouca atenção àqueles que já foram aliviados. Isto pode minar a tua confiança. Indico aqui ajustes a fazer, mas não quero dizer com isto que não tenham obtido êxito.

Com esses ajustes, haverá uma mudança muito percetível para melhor e uma aceleração da cura.

Os vossos empreendimentos na procura de apartamentos aumentaram a sensação de liberdade em ambas as partes.

Agora, aplica a ti mesmo o que disse esta noite sobre a Jane, no que diz respeito ao teu desejo de abundância em todas as áreas da vida, e examina-te para identificar atitudes negativas que possas não ter reconhecido. Faz o exercício da caneta e aplica-o a outras coisas que desejas. Lembra-te de novo: a imaginação, usada corretamente, é uma ferramenta valiosa. É o teu pincel, com o qual formas a tua realidade.

Tens alguma dúvida?

("Não, não tive oportunidade de pensar. Estou concentrado em vender quadros.")

Isso é, de facto, benéfico. Pensa em vendê-los com amor, e deves sentir amor genuíno pelas pessoas para quem vendes. Não me refiro a um amor falso ou otimista, mas deves sentir que as pinturas abençoarão os compradores — e que tu, por tua vez, aceitas a abundância, em forma de dinheiro, que retornará para ti.

(*Dá-me um momento...*)

A ideia do anúncio para vender Planos é boa. Há uma razão pela qual ainda não fizeste nada a esse respeito.

Recordando o que estás a estudar, existem várias atitudes que tens de mudar, pois, enquanto acreditares nelas, trabalharás contra o teu próprio desejo. E os acontecimentos físicos (*sublinhados*) parecerão provar que essas atitudes são verdadeiras:

"A sociedade não se importa com os artistas."
"Poderíamos morrer de fome que ninguém se importaria."
"As pessoas preferem comprar um televisor a um quadro."
"Vêm ver os meus quadros, mas não os compram."
"As pessoas não querem pagar bom dinheiro por arte."

Agora, estas são apenas algumas ideias que vêm à tua mente — e enquanto as mantiveres, elas moldam a realidade física em que vives.

Muda essas ideias completamente, e eu digo-te: venderás as tuas pinturas.

Enquanto mantiveres essas crenças, estás a dizer a ti mesmo que o teu desejo não pode tornar-se realidade.

Agora, tens alguma dúvida?

("Tenho trabalhado nessas atitudes.")

Então sugiro que terminemos a sessão — embora esteja disposto a responder a quaisquer perguntas que tenhas em mente.

("Porque é que o nosso senhorio vendeu esta casa?")

(*Dá-me um momento...*)

(*Pausa.*)

Um ponto — não diretamente relacionado com a venda. Ele sente que tu e a Jane não têm mais tempo para ele, desde que se afastou. Telepaticamente, captou a vossa inveja, e isso magoou-o, pois tem medo da sua própria preocupação com dinheiro e segurança.

É por isso que vos pede comida e bebida quando o encontram. (*Penso que Seth se refere a encontros no clube de jantar e dança onde o senhorio trabalhava.*)

Ele sente-se sempre inseguro porque vive numa desorganização interior. Sente-se culpado pela dificuldade da filha.

Vendeu a casa, em parte para ganhar dinheiro e, em parte, para fazer penitência, pois, à sua maneira, amava-a. Falou em vender o terreno e demolir o terraço como um ato de automutilação — mutilando algo que amava, para expiar a culpa.

Sentiu-se impelido a fazê-lo.

Está cheio de um amor profundo que não consegue expressar plenamente, e é dotado de uma intuição que não consegue seguir, mas também não consegue bloquear.

As suas habilidades intuitivas são consideráveis.

Não foi por falta de cuidado que vendeu a casa — mas precisamente porque se importava.

Agora podem fazer uma pausa ou terminar a sessão como preferirem.

("Bem, acho que vamos terminar então.")

Os meus mais sinceros votos para ambos, e uma boa noite cheia de carinho.

SESSÃO 479 (ELIMINADA)
30 DE ABRIL DE 1969

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Agora. Embora a ênfase nas nossas últimas sessões tenha estado principalmente na condição da Jane, há uma aplicação geral e abrangente definida, e esta parte do material será um dia usada, embora não palavra por palavra, num livro sobre as minhas ideias de saúde.

É verdade que dois indivíduos em particular, que já deixaram a realidade física, têm tentado ajudar a Jane, particularmente no estado de sonho. Estes dois foram inicialmente contactados pelo Edwards. Conversam com a Jane num nível completamente diferente do normal consciente.

Tentam esclarecer as suas ideias básicas. Também dão direções a ela para o seu próprio supraconsciente, para que possam seguir-se ajustes físicos adequados. Ajudará se a Jane se lembrar deste facto, e se recordar a si própria que está de facto a ser ajudada, embora o trabalho não esteja a ser feito por ela.

Se se lembrar, então terá memória de alguns destes encontros, e isso será útil. A palavra "exuberante" é uma boa palavra para ela usar. Deve criar esse sentimento dentro de si, e ele será materializado fisicamente.

O aumento mensal que contou foi o resultado do trabalho que fez a pensar em abundância. É verdade que os efeitos não foram grandes, mas foram definidos. Não se concentrou em demasia, percebes. Enviou os pensamentos com plena confiança, mas de forma quase lúdica, pensando apenas em dinheiro extra.

Não pensou "Como os meus dentes vão parecer miseráveis." Pensou, em vez disso, de forma breve, eficaz e divertida: "Quando o Tam vier, os meus dentes vão estar limpos. Não importa o que ela diga, vai haver uma marcação para mim esta semana."

Diz-lhe então novamente, devagar se vai ao longe. A imaginação é crucial. Mesmo ser ridículo no uso da imaginação. Que imagine, por exemplo, lutas de almofadas contigo, ou a lutar no chão contigo. Agora é extremamente importante que a sua atenção consciente esteja noutro sítio depois de ter dado as suas sugestões. Sugiro o seguinte: que trabalhe na sua escrita certamente não menos de quatro horas por dia, de preferência cinco; e que uma parte desse tempo seja dedicada à poesia.

Isto fará com que concentre a sua atenção onde deve, enquanto o eu interior dá seguimento à sugestão que deu.

Agora isto é uma necessidade: o *Psycho-Cybernetics* durante pelo menos quinze minutos, no máximo meia hora, em que ele permita à sua imaginação plena liberdade imaginativa, uma liberdade positiva, onde está a escrever bem, a desfrutar do seu corpo, onde os seus projetos estão a ter sucesso. Ele sai-se muito bem nisto, mas durante este tempo deve

concentrar-se na imaginação, e não dar sugestões conscientes a si próprio, pois então torna-se demasiado rígido.

A série de orações deve continuar. Neste período, que as sugestões conscientes sejam dadas com emoção e sentimento, e depois que ele se esqueça delas completamente. Ele não precisa de se dar sugestões conscientes a cada quinze minutos. Isto é demasiado parecido com estar constantemente a olhar para o relógio.

As sugestões antes de deitar, dadas de forma leve e sentida, estão bem. Ele tem-se saído melhor nessa área. Mais uma vez, quaisquer sinais de progresso devem ser encorajados, notados e concentrados. Agora este é o plano que recomendo.

Já vendeste uma pintura, e saberás disso em breve.

Agora dá-nos um momento. Os teus sentimentos em relação ao parque de estacionamento saíram de ti, e de outros, para trazer o processo pelo menos a um impasse temporário. O teu senhorio é extremamente sugestionável, e os teus próprios sentimentos caíram em terreno fértil, o terreno das suas dúvidas.

Acredito que a garagem será demolida para proporcionar mais estacionamento de qualquer forma — a garagem do doutor. O assunto é altamente plástico neste momento. Há uma boa possibilidade de que o teu terreno não seja tocado.

(Isto pode ser verdade. Contudo, no sábado, 3 de maio de 1969, o senhorio e um ajudante demoliram três quartos do terraço que se estendia fora das janelas da nossa sala. O terreno nesta área seria usado para qualquer instalação de estacionamento.)

(Esta sessão foi realizada na quarta-feira, 30 de abril. Na quinta e sexta-feira, 1 e 2 de maio, topógrafos trabalharam na propriedade, a delinear as dimensões de um parque de estacionamento proposto que iria da W. Water St., em frente da casa, até à cerca dos fundos da propriedade, cerca de trinta metros.)

Há também uma boa possibilidade de que o Dr. Levine e outro médico, ou dentista, combinem os seus recursos e partilhem o terreno no outro canto. Também pode haver um acordo em que a garagem do Dr. Stamp seja demolida, e as duas entradas combinadas numa pequena área de estacionamento. Neste momento, contudo, as condições são muito plásticas.

("E quanto ao negócio da própria casa?")

Dá-nos um momento. Um período de tempo em que a questão está incerta tanto da parte do teu senhorio atual como da tua compradora potencial. *(Florence Halliday, que foi aluna de ESP da Jane.)* Isto, mais uma vez devido às condições psíquicas envolvidas, é altamente plástico. A mulher quer muito a casa. Neste momento ela é mais forte por causa deste desejo.

("Ela sabia do parque de estacionamento?")

Por outro lado, o advogado dela pode dizer algo ao teu senhorio que o leve a fazer uma resposta zangada que depois faça a compradora recuar. Ela pode não comprar, acreditando que será montada uma área de estacionamento para afastar o tipo de inquilinos que ela quer; e então, depois deste tempo contratual prescrito, a área de estacionamento em si pode muito bem cair por terra, como te disse. Estas são as probabilidades agora, caso em que o teu senhorio continuará a ser dono da propriedade, e ela permanecerá relativamente inalterada.

Houve engano nos termos de meias-verdades, não completamente explicadas, em resposta à tua pergunta. A verdade foi dita de tal forma que as suas implicações não foram compreendidas.

(Esta afirmação do Seth foi mais do que confirmada. Primeiro, um amigo comum da Jane e da F. Halliday explicou o que estava planeado com o parque de estacionamento. Isto na quinta-feira, 1 de maio. A F. Halliday não conseguia acreditar na ideia do parque de estacionamento, dizendo que lhe tinham dito que apenas um "circuito de entrada" tinha sido planeado, a contornar a casa do médico ao lado, e sem perturbar muito o terreno. Ela não fazia ideia de que grande parte do terreno ao lado da casa, da rua até ao fundo, tinha sido reservada pelo nosso senhorio para venda ao Dr. Levine para um parque de estacionamento.)

(No domingo, 4 de maio, a Jane falou com a F. Halliday por telefone, e foi informada pela própria futura senhoria. Ela vai ver o advogado, "para ver o que se pode fazer, se é que se pode fazer alguma coisa", etc.)

Agora podes fazer uma pausa.

Escreve aqui as letras P A L. Não sei se isto tem a ver com a situação da casa, ou com a tua pintura. Quando houver mais sobre isto, dir-te-ei.

(21:50—22:05.)

Agora. As tuas expectativas são inicialmente emocionais.

Elas pulsarão. A sua força depende da sua intensidade. Quando bastantes delas numa área específica se congregam juntas, forma-se um

campo forte de atividade e atração *(longa pausa)*, um esboço inicial altamente plástico ou uma subcamada de pintura modelo para futuros acontecimentos ou realidade física.

À medida que este campo é ainda mais ativado através da imaginação, emoção e expectativa, torna-se mais carregado e atrai para si aqueles elementos de que precisa para dar dimensão aos elementos já presentes na versão básica. Percebes?

("Sim.")

Uma vez começado, contém então a sua própria força motriz, repelindo os elementos que não se encaixam com o seu sentido de unidade, e atraindo os que se encaixam. Tudo isto acontece antes de qualquer evento aparecer em termos físicos, da mesma forma que muita atividade criativa acontece oculta na tua mente, por trás de cada movimento da tua mão quando aplicas tinta com um pincel numa pintura. Vês a cor e as pinceladas, mas não vês os processos internos que te levaram a produzir essas pinceladas específicas. Sabes que eles estão lá, os significados interiores, mas não os vês em termos físicos. Vês, em vez disso, os seus efeitos na cor, nas pinceladas e na pintura.

Agora dás a ti próprio uma direção consciente ao dares como certo que pintas bem, tentando ver a pintura terminada na tua mente. Esta é a função do eu consciente: usar as emoções e expectativas para trazer um resultado desejado.

Depois deixas que a força motriz interior tome conta, mas não tentas intimidá-la. Se a tua mente consciente deve ser um capataz, ele deve ser um com quem seja fácil lidar, e não tão autoritário que esteja constantemente a gritar ordens. Ele deve ser um diretor gentil e não um tirano.

Só é um tirano quando suspeita que os seus *(entre aspas agora)* "subordinados" estão em rebelião. O eu interior não é um subordinado para começar. É o poder que te foi dado enquanto identidade, os seus serviços disponíveis para ti — isto é, disponíveis para a tua personalidade atual, para o seu uso.

Faz o que queres que faça, por outras palavras, mas ainda contém capacidades de que tens pouco conhecimento, e fontes de informação que pertencem a toda a entidade de que és apenas uma parte. É um protetor. Até te protegerá apesar dos teus próprios desejos, mantendo por exemplo o sistema físico em funcionamento.

É o teu contacto com Tudo O Que É, mas cabe à mente consciente do indivíduo atual decidir quanto das suas capacidades será usado e de que forma. O indivíduo presente está aqui para aprender. O eu interior, portanto, não ultrapassa os limites do ego, não vai contra os desejos do ego, nem tenta forçar *(sublinhado)* o ego. Cabe ao ego aprender a usar estes vastos potenciais que residem no eu interior, como usá-los para ajudar a si próprio e aos outros.

Agora, isto é uma necessidade: o *Psycho-Cybernetics* durante pelo menos quinze minutos, no máximo meia hora, em que ele permita à sua imaginação plena liberdade criativa, um jogo positivo, onde está a escrever bem, a desfrutar do seu corpo, onde os seus projetos estão a ter sucesso. Ele sai-se muito bem nisto, mas durante este tempo deve concentrar-se na imaginação e não dar sugestões conscientes a si próprio, pois então torna-se demasiado pesado.

A série de orações deve continuar. Durante este período, que as sugestões conscientes sejam dadas com emoção e sentimento, e depois que ele se esqueça delas completamente. Ele não precisa de se dar sugestões conscientes a cada quinze minutos. Isso é demasiado parecido com estar a vigiar o relógio.

As sugestões antes de dormir, dadas de forma leve e sentida, estão bem. Ele tem feito melhor nessa área. Mais uma vez, quaisquer sinais de progresso devem ser encorajados, notados e concentrados. Este é o plano que recomendo.

Já vendeste um quadro, e vais saber disso em breve.

Agora dá-nos um momento. Os teus sentimentos em relação ao parque de estacionamento saíram de ti, e de outros, para trazer o processo pelo menos a uma paragem temporária. O teu senhorio é extremamente sugestionável, e os teus sentimentos caíram em terreno fértil, o terreno das suas dúvidas.

Acredito que a garagem será demolida para criar mais estacionamento, de qualquer forma — a garagem do doutor. O assunto é altamente plástico neste momento. Há uma boa possibilidade de que o teu terreno não seja tocado.

(Isto pode ser verdade. Contudo, no sábado, 3 de maio de 1969, o senhorio e um ajudante demoliram três quartos do terraço que se estendia fora das janelas da nossa sala. O terreno nesta área seria usado para qualquer instalação de estacionamento.)

(Esta sessão foi realizada na quarta-feira, 30 de abril. Na quinta e sexta-feira, 1 e 2 de maio, topógrafos estiveram a trabalhar na propriedade, a marcar as dimensões de um parque de estacionamento proposto que iria da W. Water St., em frente da casa, até à cerca de trás da propriedade, cerca de trinta metros.)

Há também uma boa possibilidade de que o Dr. Levine e outro médico, ou dentista, juntem os seus recursos e partilhem o terreno da outra esquina. Também pode haver um arranjo em que a garagem do Dr. Stamp seja demolida e as duas entradas sejam combinadas numa pequena área de estacionamento. Neste momento, contudo, as condições são muito plásticas.

("E quanto ao negócio da própria casa?")

Dá-nos um momento. Um período de tempo em que a questão está incerta, tanto da parte do teu senhorio atual como da tua compradora potencial. *(Florence Halliday, que foi aluna de ESP da Jane.)* Isto, novamente, por causa das condições psíquicas envolvidas, é altamente plástico. A mulher quer muito a casa. Neste momento ela é mais forte por causa deste desejo.

("Ela sabia do parque de estacionamento?")

Por outro lado, o advogado dela pode dizer algo ao teu senhorio que o leve a fazer uma resposta zangada, o que depois faz a compradora hesitar. Ela pode não comprar, acreditando que o parque de estacionamento será construído para afastar o tipo de inquilinos que ela deseja; e depois, passado este tempo contratual, o parque de estacionamento em si pode muito bem não avançar, como te disse. Estas são as probabilidades agora, caso em que o teu senhorio continuará a ser dono da propriedade, e ela permanecerá relativamente inalterada.

Houve engano nos termos de meias-verdades, não completamente explicadas, em resposta à tua pergunta. A verdade foi dita de tal forma que as suas implicações não foram compreendidas.

(Esta afirmação do Seth foi mais do que confirmada. Primeiro, um amigo comum da Jane e da F. Halliday explicou o que estava planeado com o parque de estacionamento. Isto na quinta-feira, 1 de maio. A F. Halliday não conseguia acreditar na ideia do parque, dizendo que lhe tinham dito que apenas um "circuito de entrada" estava planeado, a contornar a casa do médico ao lado, e sem perturbar muito o terreno. Não fazia ideia de que grande parte do terreno ao lado da casa, da rua até à

cerca de trás, tinha sido reservada pelo nosso senhorio para venda ao Dr. Levine para um parque de estacionamento.)

(No domingo, 4 de maio, a Jane falou com a F. Halliday por telefone, e foi informada pela própria futura senhoria. Ela ia falar com o advogado, "para ver o que se pode fazer, se é que se pode fazer alguma coisa", etc.)

Agora podes fazer uma pausa.

Escreve aqui as letras P A L. Não sei se isto tem a ver com a situação da casa ou com a tua pintura. Quando souber mais sobre isto, direi.

(21:50—22:05.)

Agora. As tuas expectativas são inicialmente emocionais.

Elas pulsarão. A sua força depende da sua intensidade. Quando bastantes delas numa área específica se juntam, forma-se um campo forte de atividade e atração *(longa pausa)*, um esboço inicial altamente plástico ou uma subcamada de pintura modelo para futuros acontecimentos ou realidade física.

À medida que este campo é ainda mais ativado através da imaginação, emoção e expectativa, torna-se mais carregado e atrai para si os elementos necessários para dar dimensão aos elementos já presentes na versão base. Percebes?

("Sim.")

Uma vez começado, contém então a sua própria força motriz, repelindo os elementos que não se encaixam com o seu sentido de unidade e atraindo os que se encaixam. Tudo isto acontece antes de qualquer evento aparecer em termos físicos, da mesma forma que muita atividade criativa ocorre oculta na tua mente, por trás de cada movimento da tua mão ao aplicares tinta com um pincel numa pintura. Vês a cor e as pinceladas, mas não vês os processos internos que te levaram a produzir essas pinceladas específicas. Sabes que eles estão lá, os significados internos, mas não os vês fisicamente. Vês, em vez disso, os seus efeitos na cor, nas pinceladas e na pintura.

Agora dás a ti próprio uma direção consciente ao dares como certo que pintas bem, tentando ver a pintura terminada na tua mente. Esta é a função do eu consciente: usar as emoções e expectativas para produzir um resultado desejado.

Depois deixas que a força motriz interior tome conta, mas não tentas forçá-la. Se a tua mente consciente deve ser um capataz, ele deve ser um

que seja fácil de lidar, e não tão autoritário que esteja constantemente a gritar ordens. Deve ser um diretor gentil, não um tirano.

Só é um tirano quando suspeita que os seus *(entre aspas agora)* "subordinados" estão em rebelião. O eu interior não é um subordinado, para começar. É o poder que te foi dado enquanto identidade, os seus serviços disponíveis para ti — isto é, disponíveis para a tua personalidade atual, para o seu uso.

Faz o que queres que faça, por outras palavras, mas ainda contém capacidades de que tens pouco conhecimento, e fontes de informação que pertencem a toda a entidade de que és apenas uma parte. É um protetor. Até te protegerá apesar dos teus próprios desejos, mantendo, por exemplo, o sistema físico a funcionar.

É o teu contacto com Tudo O Que É, mas cabe à mente consciente do indivíduo atual decidir quanto das suas capacidades será usado e de que forma. O indivíduo presente está aqui para aprender. O eu interior, portanto, não ultrapassa os limites do ego, não vai contra os desejos do ego, nem tenta forçar *(sublinhado)* o ego. Cabe ao ego aprender a usar estes vastos potenciais que residem no eu interior, como os usar para ajudar a si próprio e aos outros.

Agora esta informação ajudará da forma mais importante — para o ajudar a ultrapassar aqueles bloqueios que ainda operam. Saúde como meio de permitir que a energia criativa flua através dele.

Dá-nos um momento. *(Pausa.)* Isto irá reduzir drasticamente a sua concentração nos sintomas. *(Longa pausa.)* Ele pode imaginar a saúde também como meio de mostrar aos outros, de dar o exemplo.

Agora. Ele ficou assustado, até certo ponto, com a súbita redução de tensão. Isto refere-se a segunda e terça-feira. Ele está habituado a estar armado para a batalha. Não há batalha, e esse é o segredo. No passado a reação teria durado muito mais tempo, contudo, e considerando que a teve, não sucumbiu a nada que se assemelhasse à mesma extensão.

O foco novamente agora, portanto, nas suas orações, deve ser em sentimentos de paz, tranquilidade, segurança e alegria na criatividade. Ele não precisa de lutar contra inimigos invisíveis nem de se armar contra eles. Este tipo de foco, para a sua estrutura pessoal, trará uma recuperação completa mais rápida. Agora, tens a estação do ano a teu favor. Dá-me um momento. *(Longa pausa.)*

Agora, se o tocares afetuosamente, ou falares de tal forma, quando os dois acordarem, este lembrete gentil do nosso amor e afeição será de grande ajuda. Particularmente ao acordar, e tu tens-lho ajudado imensamente através de tais gestos e afirmações. É seguro para ele relaxar. Este é o ponto importante. *(Longa pausa.)*

Estou a tentar aprofundar questões relacionadas com o quarto. *(Pausa de dois minutos.)* Experimentem isto: uma direção norte-sul continua a ser melhor, como te disse. Mas com a cama agora mais para o centro do quarto, com espaço de cada lado, percebes, para que esteja aberta e não contra a parede. As portas abertas de forma que a luz das outras divisões, das janelas, esteja disponível.

(Longa pausa. Há muitos meses que a nossa cama está posicionada este-oeste.)

Ele deve colocar no quarto objetos que tenham um valor particular para ele. Não me refiro necessariamente a móveis. Mas o quarto está desprovido dos objetos favoritos que ele mantém consigo nesta divisão. *(A sala de estar.)* Ele sente que tais objetos são protetores, e, estando sem eles, sente-se mais vulnerável.

(21:41. Fomos interrompidos por uma chamada telefónica. Era o Bill Macdonnel, na Califórnia. Depois de desligar decidimos fazer uma pausa. Durante a pausa levantei uma questão.)

(A minha questão dizia respeito aos vários tipos de experiência procurados pelo eu interior. Perguntei, com alguma irritação aparente, porque é que o eu interior da Jane permitiria que um detrimento como os sintomas continuasse durante tanto tempo. Uma vez adquirida a experiência da doença, parecia-me que fazia mais sentido o eu interior terminar essa experiência específica e passar para outras. Achei que havia muitos tipos de experiências mais valiosas a serem vividas em muitas formas de atividades mais saudáveis e criativas, em vez de permitir que os sintomas interferissem com os esforços da Jane para realizar tais atividades criativas.)

Retomemos às 21:50.

Agora. Disse-te na nossa última sessão que o eu interior não assumirá o controlo total. Neste caso particular, atitudes negativas acumuladas ao longo de anos criaram padrões negativos que impediram as partes mais criativas do eu de usarem o seu potencial natural.

Agora, há distinções a fazer. Os padrões negativos, muitos deles, vieram de deduções conscientes feitas sobre a natureza da realidade. Eles infiltraram-se na camada subconsciente pessoal, causando bloqueios aqui que impediram áreas ainda mais profundas do eu *(pausa)* de fornecer a ajuda necessária.

O subconsciente — a camada subconsciente pessoal — ficou bloqueado com detritos que desceram da camada consciente. O subconsciente pessoal atuou então como uma tampa, bloqueando as energias curativas que vinham de baixo. Agora, o teu livro usa o termo subconsciente para abranger todo o eu interior. Essas capacidades curativas, esse entusiasmo e amor pela vida, vêm de uma camada mais profunda do eu.

Não há dúvida, nessa camada mais profunda, de que todas as capacidades serão usadas, e as potencialidades realizadas, e não há tempo para essa parte do eu. Não há desespero aí.

(Isto também me irritou.)

("Bem, mas ele sabe que parte da personalidade está envolvida com o tempo, não sabe?")

Sabe, de facto; e continua por todas as linhas que lhe estão disponíveis. Se for cortado numa área, encontrará outra. Agora a inversão da tendência negativa já ocorreu, por isso há aberturas disponíveis. Mas ambos estão demasiado ansiosos, e até tu concentras-te demasiado naquilo que parece ser a enormidade da dificuldade, ou no presente estado da Jane.

("É um pouco difícil evitar isso.")

(Mais irritação da minha parte. Senti, e continuo a sentir enquanto escrevo isto, que o Seth deu apenas uma resposta parcial à questão original, acerca dos propósitos e consciências do eu interior; tenciono insistir numa resposta mais completa.)

É precisamente isso que tens de evitar, e o que dizes à Jane que ela tem de evitar, pois reforça a condição atual. Ambos têm tendência a concentrar-se nos sintomas que permanecem, ou nos que se intensificam, e a dar pouca atenção às melhorias. É como se as melhorias não existissem, e elas existem.

Essa é uma frase importante. Ambos concentram-se nos sintomas que permanecem, e as melhorias escapam-vos. Não lhes dão energia, nem as procuram. Procuram os sintomas que restam. Não acrescentam realidade, realidade física, às melhorias quando elas primeiro surgem — não as

alimentam com expectativa como fariam a uma semente. Concentram-se na parte da planta que não está tão bem.

("O que se deve fazer num caso como o de terça de manhã?")

(Quando os sintomas da Jane se intensificaram após o estado de relaxamento excecional da noite de segunda-feira. Por mais melhorias que possam ter ocorrido, como o Seth afirma, durante esses momentos é muito difícil estar consciente de outra coisa que não o presente.)

Agora. Haverá mais melhorias à medida que as procurares e notares. Isto é tão importante como qualquer informação que te tenha dado. Quanto ao episódio de terça, nesse caso reconhece que atitudes negativas entraram. Dá como certo que já estão a dissolver-se, e que o impedimento foi temporário. Não deixes que tal episódio te lance no pânico. A Jane está ciente de certos pensamentos que ajudaram a causar o episódio, e ela dir-te-á.

(Pânico não é exatamente a palavra certa — raiva seria melhor. Achei que o episódio era desnecessário. Isto está a ser dactilografado a 10 de maio — três dias depois de ter sido realizado. Até agora a Jane não disse nada sobre o que causou o episódio de terça.)

É extremamente vital que olhem para ele em busca de sinais de melhoria, e que isto desperte o vosso interesse. *(Pausa longa.)* Disseram-lhe para não se concentrar nos seus sintomas, e no entanto também têm tendência a fazê-lo. Não há nada que possa contrariar os vossos desejos mais do que isso. Isto leva a um sentimento de desespero e mina a vossa confiança.

Não posso enfatizar isto o suficiente. Se se encontrarem a fazer isso, será melhor deixarem de dar ênfase à saúde especificamente. Seguem-me?

("Sim.")

Agora podem fazer a vossa pausa ou fazer-me perguntas, se preferirem.

("Não.")

(10:00. Este foi o final da sessão. Não estava satisfeito, uma coisa levou a outra, e não retomámos a sessão.)

SESSÃO 480 (ELIMINADA)

7 de Maio de 1969

(A Jane e eu sentámo-nos para a sessão como de costume na segunda-feira, 5 de maio, mas ela não se realizou. À hora da sessão, a Jane encontrava-se num estado de relaxamento extremo, e não conseguiu trazer o Seth, embora tivéssemos esperado até às 22h00.

O Tam Mossman e a sua noiva, a Eve, tinham sido nossos convidados durante o último fim de semana, 2—4 de maio; ele aprovou calorosamente o trabalho que a Jane concluiu no livro do Seth, e pensámos que essa convicção poderia ter algo a ver com o estado muito relaxado da Jane. A Jane disse que não tinham estado envolvidas sugestões conscientes de que tivesse conhecimento, nem hoje nem esta noite. O Tam é o editor da Jane na Prentice-Hall, Inc.

A Jane disse que as sensações eram "como uma perda de tensão", e eu achei que era uma libertação geral dos seus sintomas, pelo menos temporária, além de um estado dissociado. Sentada na habitual cadeira de baloiço que usa durante as sessões, a Jane disse que, por vezes, sentia como se estivesse fora de casa, a apreciar o ar primaveril, a relva, as flores, etc. Disse-me que, em vários momentos, o Seth andou por perto durante a noite, enquanto esperávamos, mas nunca chegou a manifestar-se.

A Jane sentiu uma notável libertação dos sintomas, mas, mesmo assim, o pescoço não estava totalmente libertado, como determinou ao testar. Tinha feito algum ioga esta tarde, mas não achava que isso tivesse algo a ver com o estado presente.

Na manhã seguinte, cumpre notar, os sintomas tinham regressado; a Jane estava tensa e rígida, embora, ao longo do dia, se tenham atenuado. A sessão de quarta-feira realizou-se como de costume e, claro, pedimos ao Seth uma explicação para os acontecimentos de segunda-feira.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Ora bem. Se o nosso amigo se sentir plenamente produtivo, exuberante e livre para usar as suas capacidades, então estará inteiramente saudável.

No passado, sobrevalorizou limitações de todo o tipo, e isso levou-o a negar muitas das suas características positivas — essa concentração no negativo. Ora, parte disto apanhou de ti e depois exagerou. Muito desta atitude está agora a passar.

Sugiro, no entanto, que continues os teus próprios períodos de oração, tal como os tens feito. Durante o seu período, o Ruburt deverá imaginar sensações de exuberância, energia e inspiração, sensações gerais de libertação e liberdade. Entretanto, que jogue consigo próprio para ver por

quanto tempo consegue, honestamente, *esquecer* os sintomas na atividade diária. Não lhes dês energia extra através da concentração.

Nos seus períodos de oração, enfatiza que toda a sua atenção pode ir para o trabalho e os empreendimentos criativos. Isto retira automaticamente energia aos sintomas.

("As sessões de oração têm feito algum bem?")

Têm, sim. Agora dá-me um momento, *(pausa)*, e um momento longo. *(Pausa.)* A concentração não deve ser em sentir-se suficientemente bem de manhã para fazer algo que quer fazer. Deve ser na coisa que quer fazer, e afastada da condição física. Quando sentir o seu pleno entusiasmo a borbulhar no trabalho, não precisará de se dar sugestões de que se sentirá bem de manhã.

O eu interior encarregar-se-á de que assim seja. A saúde deve ser encarada então — e isto é importante — como meio para um fim desejado: trabalho criativo plenamente produtivo; uso total das capacidades; fruição diária; ajudar os outros. Quando ele se foca na saúde em si mesma, concentra-se em excesso. Saúde como meio para um desempenho excelente nos domínios que lhe são importantes; saúde como meio para usar as capacidades com que foi agraciado; saúde como meio para trazer alegria a si e, por conseguinte, aos outros; saúde como fonte de força sempre disponível para o ajudar a usar essas capacidades e a cumprir o seu destino aqui, agora...

Ora, esta informação ajudará do modo mais importante — a ajudá-lo a ultrapassar os bloqueios que ainda operam. Saúde como meio de permitir que a energia criativa flua através dele.

Dá-nos um momento. *(Pausa.)* Isto reduzirá drasticamente a sua concentração nos sintomas. *(Longa pausa.)* Pode também imaginar a saúde como um meio de mostrar aos outros, dando o exemplo.

Agora. Ele assustou-se, em certa medida, com a súbita redução da tensão. Isto refere-se a segunda-feira e terça-feira. Está habituado a estar armado para a batalha. Não há batalha — e esse é o segredo. No passado, a reação teria durado muito mais tempo; todavia, tendo acontecido, não sucumbiu nem de longe ao mesmo grau.

O foco, portanto, novamente agora, nas suas orações, deve ser em sensações de paz, tranquilidade, segurança e alegria na criatividade. Ele não precisa lutar contra inimigos invisíveis nem preparar-se contra eles. Este tipo de foco, para a sua constituição pessoal, trará uma recuperação completa mais rápida. Agora, tens a estação do teu lado. Dá-me um momento. *(Longa pausa.)*

Agora, se lhe tocares afetuosamente, ou lhe falares desse modo, quando os dois acordarem, este lembrete suave do nosso amor e afeição será de grande ajuda. Particularmente ao despertar, e tens-lhe sido imensamente útil com tais gestos e afirmações. É seguro para ele relaxar. Este é o ponto importante. *(Longa pausa.)*

Estou a tentar aprofundar questões relativas ao quarto. *(Pausa de dois minutos.)* Experimenta o seguinte: uma orientação norte-sul continua a ser a melhor, como te disse. Mas com a cama agora mais para o centro do quarto, com espaço de cada lado, percebes, para que esteja aberta e não encostada à parede. As portas abrem-se de modo a que a luz das outras divisões, das janelas, fique disponível.

(Longa pausa. Há muitos meses que a nossa cama está numa orientação este-oeste.)

Ele deve colocar no quarto objetos que tenham valor particular para ele. Não me refiro necessariamente a mobília. Mas o quarto está desprovido dos objetos favoritos que ele mantém à volta nesta sala. *(A sala de estar.)* Ele sente que tais objetos são protetores e, por estar sem eles, sente-se mais vulnerável.

(21h41. Fomos interrompidos por um telefonema. Era do Bill Macdonnel, na Califórnia. Depois de desligar, decidimos aproveitar para fazer uma pausa. Durante a pausa, expus uma questão.
A minha questão tinha a ver com os vários tipos de experiência procurados pelo eu interior. Perguntei-me, com alguma irritação aparente, porque é que o eu interior da Jane permitiria que um detrimento como os sintomas continuasse por tanto tempo. Uma vez adquirida a experiência da doença, parecia-me que faria mais sentido o eu interior terminar essa experiência e passar a outras. Achei que havia muitos tipos de experiências mais valiosas a ter, em muitos empreendimentos mais saudáveis e criativos, em vez de deixar que os sintomas interferissem com as tentativas da Jane de realizar tais empreendimentos criativos.
Recomeço às 21h50.)

Agora. Disse-te na nossa última sessão que o eu interior não assumirá inteiramente o controlo. Neste caso específico, atitudes negativas acumuladas ao longo de anos estabeleceram padrões negativos que impediram as partes mais criativas do eu de utilizarem o seu potencial natural.

Agora, há distinções a fazer. Muitos dos padrões negativos vieram de deduções conscientes feitas acerca da natureza da realidade. Eles infiltraram-se na camada subconsciente pessoal, causando bloqueios aí que

impediram áreas ainda mais profundas do eu *(pausa)* de prestarem a ajuda necessária.

O subconsciente — a camada subconsciente pessoal — ficou bloqueado com detritos que se infiltraram a partir da camada consciente. O subconsciente pessoal passou então a agir como uma tampa, a bloquear as energias curativas que vinham de baixo. Ora, o teu livro usa o termo *subconsciente* para abranger todo o eu interior. Essas capacidades de cura, essa exuberância e amor à vida, provêm de uma camada mais profunda do eu.

Não há dúvida, nessa camada mais profunda, de que as capacidades plenas serão usadas e as potencialidades realizadas, e nessa porção do eu não existe tempo. Não há aí desespero.

(Isto também me irritou.
("Bem, ela sabe que uma parte da personalidade está envolvida com o tempo, não sabe?"))

Sabe, sim; e continua por todas as linhas que lhe estão disponíveis. Se for cortada numa área, encontrará outra. Ora, a reversão da tendência negativa já ocorreu, pelo que existem aberturas disponíveis. Mas ambos estão demasiado ansiosos e, até tu, te concentras em excesso no que parece ser a enormidade da dificuldade, ou no presente aperto do Ruburt.

("É bastante difícil evitar.")
(Mais irritação da minha parte. Senti, e continuo a sentir ao escrever isto, que o Seth deu apenas uma resposta parcial à pergunta original, sobre os propósitos e consciências do eu interior; tenciono insistir por uma resposta mais completa.)

É precisamente isso que deveis evitar — e aquilo que dizes ao Ruburt que ele deve evitar —, porque reforça a condição presente. Ambos tendem a concentrar-se nos sintomas remanescentes, ou nos intensificados, e a dar pouca atenção às melhorias. É como se as melhorias não existissem — e existem.

Essa é uma frase importante. Estão ambos concentrados nos sintomas que restam e as melhorias escapam-vos. Não lhes dais energia, nem as procurais. Procurais os sintomas que restam. Não acrescentais realidade — realidade física, portanto — às melhorias quando estas começam a manifestar-se; não as acarinhais expectantes como acarinharíeis uma semente. Concentram-se na parte da planta que não está tão bem.

("O que é suposto fazermos num caso como o de terça de manhã?")
(Quando os sintomas da Jane se intensificaram na sequência do estado excecionalmente descontraído de segunda à noite. Por maiores que fossem as melhorias que, como o Seth afirma, pudessem ter ocorrido, em tais

momentos é muito difícil estar consciente de outra coisa que não o presente.)

Ora. Haverá mais melhorias à medida que olharem para elas e as notarem. Isto é tão importante como qualquer informação que vos tenha dado.

Quanto ao episódio de terça-feira, num caso assim, reconheçam que entraram atitudes negativas. Partam do princípio de que já estão a dissolver-se e de que o impedimento foi temporário. Não deixem que um episódio desses vos lance no pânico. O Ruburt tem consciência de certos pensamentos que ajudaram a causar o episódio e ele dir-to-á.

(Pânico não é exatamente a palavra certa — zanga seria melhor. Achei que o episódio era desnecessário. Isto está a ser dactilografado a 10 de maio — três dias depois de ter ocorrido. Até agora a Jane não disse nada sobre o que causou o episódio de terça-feira.)

É extremamente vital que olhes para ele à procura de sinais de melhoria, e que isso prenda o teu interesse. *(Longa pausa.)*

Disseste-lhe para não se concentrar nos sintomas, e, no entanto, tu também tendes a fazê-lo. Não há nada que possa trabalhar mais contra os vossos desejos. Isto conduz a um sentimento de desespero e mina a vossa confiança.

Não posso sublinhar isto com força suficiente. Se derem por vós a fazer isto, será melhor deixarem de dar qualquer ênfase específica à saúde. Estás a seguir-me?

("Sim.")

Agora, podem fazer a pausa ou colocar-me perguntas, se preferirem.

("Não.")

(22h00. Este foi o fim da sessão. Eu não estava satisfeito, uma coisa levou a outra e não retomámos a sessão.)

SESSÃO 490 (DELETADA)

25 DE JUNHO DE 1969

(Antes da sessão, fiz uma pergunta que Seth respondeu assim que a sessão começou.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Ora bem. Não há influências cármicas que exijam a condição física particular *(em Jane).*

Existem tendências e conflitos que acompanharam a personalidade em outras existências, que influenciaram a sua natureza à medida que vacilava entre a espontaneidade, geralmente exagerada, e a disciplina excessiva; em algumas vidas, uma grande falta de preocupação pelo bem-estar dos outros, o que poderia ser chamado de uma indiferença inocente, uma personalidade alegre, absolutamente espontânea, com pouca noção de praticidade. Ele morreu uma vez simplesmente como resultado de agir sem pensar, sem premeditado, por impulso do momento.

Foi assassinado por um ato de pura imprudência, de impulso.

Decidiu disciplinar-se muito mais cuidadosamente a partir de então, mas a partir desse ponto entregou-se de coração, durante duas vidas, a vidas de grande restrição e autocontrole excessivo.

O medo, claro, foi o motivo por trás desta disciplina férrea. Na última vida, como médium, ele pendia um pouco para o outro lado novamente, deliberadamente não utilizando o seu intelecto e dando liberdade total às porções espontâneas. Era de coração aberto, algo infantilmente vaidoso, com o padrão emocional a mover-se rapidamente da alegria às lágrimas. Com tudo isto, ajudou muitos e morreu já de idade avançada.

Outras partes da personalidade, enquanto reconheciam isto, ainda sentiam que a personalidade, no seu todo, precisava de impor algumas restrições ao que considerava qualidades espontâneas e extravagantes. Portanto, escolheu um ambiente altamente restritivo desde o início.

Escolheu um pai cujas emoções eram extremamente descontroladas, para que a ação do pai pudesse servir como lembrete constante das suas próprias emoções exuberantes.

Escolheu um ambiente onde as dificuldades ensinariam automaticamente uma certa disciplina, e ainda assim um ambiente onde a natureza psíquica das circunstâncias permitiria o crescimento criativo intuitivo. De facto, os controles foram aplicados precisamente na proporção dos dons intuitivos.

O propósito foi criar uma situação em que ambos os fortes aspetos da personalidade pudessem surgir; os aspetos intelectuais, racionais, mais práticos e controladores, ao lado das porções altamente volúveis e criativas, espontâneas.

Agora, deem-me um momento aqui.

O elemento religioso, de uma forma ou de outra, tem sido sempre um elemento forte. Em várias vidas, ele esteve de um lado ou do outro; esteve

do lado das porções altamente disciplinadas, em que caso era muito dado ao dogma, e preocupado com problemas culturais de punição e lei; ou seguiu o lado intuitivo, em que emergiu como mediunidade e alto misticismo.

Portanto, estes elementos importantes fundem-se neste ponto. É a primeira vez, por assim dizer, que a personalidade tentou seriamente fundi-los e, no entanto, para o desenvolvimento e realização primordiais, isto tinha de ser alcançado. A personalidade vê isto como um desafio de mais alto nível, mas naturalmente surgem tensões.

Dêem-nos tempo aqui. Eu, a pedido vosso, a qualquer momento, darei os detalhes destas vidas. Esta noite estou a responder à questão que considero mais importante, e os detalhes virão a seguir. Não vos vou adiar com isto.

Agora. Nesta vida, até muito recentemente, a personalidade esteve envolvida com personalidades altamente carregadas emocionalmente e volúveis. Desenvolveu um grau proporcional de energia para afastar a sua influência. Era necessário que ele aprendesse a fazer isso. Seguem-me?

("Sim.")

Ao fazê-lo, aprendeu a compreender a sua própria natureza emocional, como direcionar as suas energias e como usá-las como fonte de criatividade e realização psíquica e espiritual.

Agora vamos dar-vos uma pequena pausa, mas deixaremos o nosso amigo em suspensão. Meio dentro e meio fora. *(Com humor.)*
(9:34. A entrega de Jane tinha sido rápida e enfática, os seus olhos abertos frequentemente. Agora ela saiu parcialmente do transe com facilidade, os olhos ainda mais escuros do que o habitual e algo vidrados. No início não disse nada, mas eventualmente tivemos uma breve conversa, sem ênfase. (Jane permaneceu sob controle, sentou-se quieta a maior parte do tempo e retomou às 9:40.)

Ele usou os seus sintomas até certo ponto como ponto de verificação.

Antes, a presença da sua mãe e o ambiente à sua volta atuavam tanto como restrições à espontaneidade excessiva, quanto como ajudas ao crescimento da criatividade.

Seguem-me aqui?

("Sim.")

Agora. Quando estas foram libertadas, quando deixou o ambiente inicial, ele correu desordenadamente, sentiu-se assim. Tendia a ser mais dominado

do que preferiria pelo emocionalismo. *(Pausa.)* Neste ponto, começou a confiar um pouco em ti como fator controlador, já que sentia que tu eras mais dado à razão e ao controlo. Quando ficaste doente, ele percebeu que nenhum outro ser humano poderia ser usado dessa forma.

Sentiu também, como mencionado mais cedo, que o emocionalismo da sua parte trouxe-lhe má sorte na Florida. O trabalho a tempo parcial na galeria, por algum tempo, tornou-se um fator controlador, impedindo-o de lidar com o seu eu criativo a tempo inteiro.

O desenvolvimento psíquico foi uma das questões principais de importância que ele estava à espera, e várias circunstâncias tiveram de ser atendidas primeiro. Ele tinha de estar em circunstâncias bastante confiáveis, num ambiente relativamente permanente. Tinha de haver uma forte necessidade de impulsionar o desenvolvimento, como impulso. Estes requisitos foram atendidos.

Uma vez que o desenvolvimento ocorreu, no entanto, a personalidade sabia que agora teria de enfrentar a principal questão: como lidar com a sua própria criatividade, e encontrar um equilíbrio confortável entre a espontaneidade e a disciplina. Podia ter sido um caminho claro a partir daí.

Infelizmente, vários episódios assustaram-no o suficiente para que sentisse novamente a necessidade de controles. Agora aqui vai um ponto interessante. A mãe de Jane, como mencionado mais cedo, costumava dizer-lhe que se continuasse como estava iria perder a cabeça; e os contactos com psicólogos, quando sentia que o estavam a testar, traziam à tona esta velha questão.

Agora, eu não poderia dizer-vos, pois a personalidade tinha criado as suas próprias defesas no reino material pessoal. Os antigos dados de Instream entram aqui. Agora, a mãe de Jane não estava lá para servir como elemento restritivo. Já não iriam desempenhar esse papel. Além disso, Jane não sentia que fosse apropriado projetar esse papel em ti, já não. Portanto, os sintomas foram adotados, imitar os sintomas da mãe foi a próxima melhor coisa a ter a presença da mãe como controle contra a espontaneidade.

A longa série de testes de Instream estava envolvida aqui, e no entanto, eram também necessários, uma vez que a questão tinha de ser enfrentada de uma forma ou de outra.

Bernard não operava como psicólogo. Jane pensava nele como estando do seu lado, e não havia qualquer insinuação de acusação na atitude de Bernard.

Agora, eu não consegui dar-vos qualquer informação, particularmente naquela altura, mas isto teve algo a ver com o meu registo algo veemente, que eu esperava que tivesse o efeito de desmotivar o Dr. Instream. No entanto, não podia proteger Jane em todas as suas atividades de qualquer forma. Ele teria de enfrentar o problema, e se fosse contornado de uma forma, poderia voltar mais tarde.

Acredito que agora têm a razão para os sintomas tão claramente quanto ela pode ser dada. Dêem-nos tempo.

Jane interpretou a atitude final de Instream como significando que o psicólogo mais ou menos por implicação justificou o aviso frequente da mãe. O assunto não devia ser levado a sério como um fenómeno psíquico, e Jane, com a sua atitude de tudo ou nada, decidiu então que era hora de aplicar controles.

No entanto, os sintomas começaram antes dessa altura, mas de forma leve.

Ele também sentiu que tu adotaste sintomas mais cedo, algo como um sistema de controles — que estavas tão emocionalmente perturbada que não sabias o que fazer, e portanto colocaste-te numa posição onde não podias fazer grandes erros: não podias cometer falhas.

Como ele te tinha temporariamente colocado no papel de um fator controlador, isso também estava no fundo da sua mente. Tu saíste inteira e saudável, e ele também deveria sair. As questões não eram idênticas, vês, mas suficientemente semelhantes na sua mente.

Queres descansar os teus dedos?

("Sim.")

(10:02. Mais uma vez, Jane ficou em transe durante a pausa. Movia-se mas não falava. Retomou às 10:07.)

Agora. Vamos continuar com isto para retirar todos os pontos importantes enquanto as condições estão boas.

Os sintomas inicialmente foram impostos em pânico. Um ou dois maus resultados em testes assustaram-no. Isso, claro, acrescentou às outras questões. O propósito, no entanto, era duplo novamente, o desenvolvimento de um ambiente em que controles estivessem presentes: os sintomas a tomarem o lugar, neste caso, da presença restritiva da mãe, e o isolamento

comparativo na casa, a solidão comparativa que ele sentia ser necessária então para o surgimento das suas habilidades criativas — ambos, vês, existindo no ambiente infantil.

Caso contrário, ele sentia que poderia desperdiçar a sua energia. Ao mesmo tempo, tinha medo disso pelas razões já mencionadas, e sentiu que era melhor lidar com isso num ambiente de controles aplicados.

Dá-nos tempo. Ele não contava com a resposta do corpo. Estava aterrorizado com a vulnerabilidade à dor, e ainda assim sentia que a capacidade de enfrentar e lidar com a dor era algo de que ele fugiria de outra forma; que tinha feito tudo para evitar isso, e que era uma das realidades físicas da vida que ele se recusara a admitir. Então, sentiu que um pouco disso não o magoaria.

Sentiu também que isso o ajudaria a entender, até certo ponto, as ações da sua mãe, e a livrar-se do ódio que sentia por ela. Agora, dêem-nos tempo. O problema, tal como ele o colocou na estrutura que fez para ele, era literalmente enorme. Ele também queria entender o efeito da mente sobre a matéria. Ele não acreditava realmente, intelectualmente, no que eu lhe disse, que formamos a nossa própria realidade, e sentiu que os sintomas também o ajudariam. Ele não obteve os seus sintomas para testar as minhas teorias, entende. Estás a acompanhar-me?

("Estou.")

Dá-nos tempo. Ele estava bastante horrorizado com as condições depois de as ter estabelecido. Não percebeu até passar por isso como este tipo de tensão reage no corpo. Quando começou a perceber isto, o plano interior já tinha sido posto em prática, e no momento dos piores sintomas ele literalmente não conseguiu retirar-se rapidamente. Muitos processos tiveram de ser revertidos.

Esta realização então lançou-o em pânico, reforçando os sintomas. Bem, dá-nos um tempo. A condição do teu pai assustou-o devido às velhas sugestões da mãe de perder a cabeça, e claro, ao ambiente do lar de idosos que lhe representa o ambiente da mãe. Estou à procura de informações pertinentes, por isso aguentem comigo. *(Pausa longa, olhos fechados.)*
A questão de falar o oposto do que ele quer dizer: isto acontece sempre que ele faz um comentário inocente que visa cobrir um sentimento reprimido. Os comentários são, novamente, inofensivos, geralmente uma linha ou duas de conversa inútil, um blá-blá para cobrir um pensamento que brevemente surgiu na consciência e foi reprimido.

(Logo antes de me sentar para retomar a digitação desta sessão, Jane fez tal comentário sobre a comida que estava a dar a um dos nossos gatos para o jantar.)

O uso do oposto é simplesmente para lhe dizer que ele não está a dizer o que realmente quer dizer, que o comentário, geralmente agradável, está a cobrir um sentimento desagradável.

O que têm agora é um resíduo no corpo de conflito representando o conflito mental, quando ao mesmo tempo os músculos estão a receber sinais para se soltarem completamente, e também sinais para se contrair, sinais de controle. Eles trabalham contra si mesmos, então. Dêem-nos tempo.

(Pausa.)

Nos braços, isto causa nós, como se atassem um cordão e ele ficasse mais curto e puxasse, de modo que os braços sejam puxados para cima. A tensão e a falta de relaxamento causam uma diminuição do fluido lubrificante nas articulações.

Agora, isto também causa uma falta, por vezes, de fluido lubrificante nos órgãos femininos, o que é a razão pela qual Jane se afastará, como mencionaste.

A Psico-Cibernética que mencionei, quando ele as faz corretamente, fá-lo sorrir, reduzindo a tensão nas áreas do rosto e pescoço.

Um bom relaxamento é extremamente importante, onde os músculos são libertados o mais possível. A atividade física de uma variedade razoavelmente constante é boa. Ambos são necessários.

Uma noite, a dançar, ele tentou conscientemente demais, de modo que tensionou os músculos enquanto tentava usá-los, e houve um resultado físico nesse momento. Agora, o ponto é, ele já não precisa dos controles. *(Pausa.)* Compreendam que toda a situação, numa base muito profunda, era protetora, pois tentava reproduzir até certo ponto, embora de forma muito reduzida, aquelas condições iniciais que permitiram o crescimento controlado e disciplinado de fortes habilidades criativas. Ele escolheu uma versão simulada dessas primeiras restrições. Agora. Os controles já não são necessários. As razões dadas na sessão desta noite devem fazê-lo perceber isso.

Os sintomas físicos que agora permanecem são um resultado direto destas mensagens contraditórias a serem dadas — uma relaxa, solta, a outra espera, agora, não tão rápido, devagar.

Os controles foram realmente adotados por medo da insanidade ameaçada pela mãe, e das implicações que ele sentiu implicadas no caso de Instream. Ele não temia, por exemplo, estar louco, mas sentia a necessidade, uma vez mais, de controlar a espontaneidade. A condição do teu pai, como sempre, tinha essas implicações, e não lhe escapou que o teu pai, na sua condição mental, é colocado numa cadeira de rodas e restringido à força. Em outras palavras, Jane restringiu-se a si mesmo antes de tempo.

Dá-nos tempo. Ele tem libertado os sintomas, à medida que se torna mais consciente das estabilidades emocionais. Ele tem-nos libertado lentamente: "Agora, como te comportarás se eu te der um pouco mais de liberdade? E um pouco mais?" Vês? Dá-nos um tempo.

(Pausa de um minuto.)

Para ele, agora, a ideia de uma longa viagem é uma aventura ousada: será que realmente tem a liberdade de ir tão longe?

("Está bem ir a Saratoga este fim de semana?")

Mais cedo, esta noite, quando falavas sobre o fim de semana, ele mencionou dois dias, e tu disseste domingo. Ele interpretou isto como significando que tu não achavas que ele tivesse liberdade para viajar tão longe como uma viagem de dois dias.

(Esta não era a intenção do que eu disse. Eu estava, na verdade, a considerar brevemente a despesa. Na realidade, fomos a Saratoga, nos dias 28-29 de junho de 1969.)

Novamente, estamos a tentar procurar todos os pontos pertinentes. *(Pausa de dois minutos.)* Ainda há algumas questões, e estou a tentar abordá-las. *(Pausa longa.)* O seu horário de escrita, como ele sabe, deve ser mantido. Ele pune-se com sintomas quando não o faz. Os sintomas tornam-se então uma questão para os próximos dias, impedindo-o até certo ponto de cumprir o horário. Pode ser flexível, mas ele opera bem dentro dele e pode usá-lo como uma ajuda.

As depressões também são causadas quando ele dá ênfase excessiva ao controle e sufoca a espontaneidade. Agora, o horário de escrita fornece duas necessidades, tanto controle quanto espontaneidade, e é, portanto, confortável. Um círculo é criado: um excesso de ênfase no controle leva-o a uma depressão, que interfere no seu horário de escrita. Isso traz sintomas que impedem ainda mais o horário.

Ele sente então que não está a alcançar nada, e este período termina este ciclo com uma depressão como a do início do ciclo, em que ele geralmente consegue, através de uma conversa contigo ou Psico-Cibernética, quebrar o ciclo e iniciar um período de equilíbrio razoável; e os sintomas são minimizados e uma melhoria decente aparece.

Continuar com o horário de escrita independentemente quebraria automaticamente o ciclo ao meio, mesmo que ele tivesse começado, pois o sentimento resultante de falta de realização não se manifestaria. Queres descansar?

("Sim. Agora, quanto à nossa ida a Saratoga este fim de semana?")

Vamos tratar disso. Diz-me quando estiveres pronta.

(22:55. Jane ficou em transe durante a pausa. Às 23:00:)

Estás pronta?

("Sim.")

Agora, a dificuldade de manhã segue-se aos dias em que ele sente que não cumpriu o seu tempo de escrita, e ele não percebe isto. Ele projeta esse dia de relativo fracasso para o dia seguinte, e experimenta sintomas e sentimentos de desesperança ao acordar.

Agora, algumas sugestões práticas: uma que mencionei mais cedo.

Lembra-te que muitos sintomas desapareceram. Ele deve estar alerta para afirmações restritivas, vocais ou mentais — por exemplo, não posso, eu devo ir devagar; ou imagens mentais dessa natureza. Tais pensamentos automaticamente tensionam os músculos. Se ele adicionar conscientemente instruções para relaxar em cima disso, ele piora a situação, pois os músculos não podem relaxar e contrair ao mesmo tempo.

Quando ele diz para si mesmo "Este braço ou o que seja está tenso", enquanto conscientemente lhe diz para relaxar, ele está também a confundir os músculos. Segues-me?

("Sim.")

A sua mente consciente, quando não estiver a escrever, deve estar ancorada em algo. Há muita ruminação não reconhecida, quando ele está sentado a não fazer nada conscientemente, esperando talvez por inspiração, mas não de uma forma positiva. Ele saberá a que períodos me refiro, agora que o apontei. Ele deve ter uma pintura em progresso como hobby, ou várias para tais momentos, ou fazer atividades domésticas. A sua mente, a sua mente consciente, é do tipo que deve ser ancorada desta maneira, pois é

hiperativa, caso contrário, e quando ele não está no seu melhor, ela salta para a ruminação. Ele deixa isso passar.

Agora. A questão de Saratoga está clara. Se passares pela sua antiga casa, ele deve dizer a si mesmo que já não precisa dela ou do que ela representa, que pode reter boas memórias dela. *(Pausa longa.)* Será muito fácil para ele pensar na cidade como o lugar onde o avô dele vivia, e isso trará os aspetos benéficos. No entanto, ele fica mais tranquilo ao saber que a cidade ainda está lá, que tem liberdade para ir à cidade e liberdade para a deixar. Simbolicamente, isto é importante.

É importante ir para que ele tenha liberdade para sair. Segues-me?

("Sim.")

Também é bom para ele ver que a cidade mudou, que existe no presente, juntamente com a sua própria maturidade, e tu podes lembrá-lo disso. Mesmo a mãe dele, vês, deixou a cidade. Agora, tens perguntas?

("Não, acho que não.")

Vamos então fechar a sessão, e os meus melhores votos para os teus dedos. A informação deverá provar-se bastante valiosa. Jane não sentia que fosse maduro o suficiente para lidar com as suas habilidades. Diz-lhe que estou a dizer que ele está. Ele pode, literalmente, relaxar com elas agora e consigo mesmo. Pode, literalmente, baixar a guarda. E uma boa noite.

("Boa noite, Seth.")

(23:18. A viagem a Saratoga foi um grande sucesso, e Jane experimentou muitas das ideias, percepções, sentimentos, etc., detalhados acima por Seth. Ambos gostámos muito de ver a cidade novamente, e Jane sem dúvida agora colocou Saratoga na devida perspetiva, tanto quanto ao seu passado, presente e futuro. Ela encontrou alguns colegas de escola, viu a sua antiga casa, etc., e divertiu-se imenso.)

SESSÃO 503 (TRECHO ELIMINADO)

24 DE SETEMBRO DE 1969

(Estes dados foram eliminados da 503ª Sessão, 24 de setembro de 1969.)

…Podes deixar isto no registo ou não: pelo menos temporariamente há várias conotações no aspeto privado das vossas vidas o Ruburt conteve-se no reconhecimento do desejo físico por várias razões e subconscientemente agora que começou a ouvir os sentimentos interiores dele tem usado isto

como uma espécie de caso de teste atreve-se a deixar-se estar consciente destes sentimentos quando os sente dá-lhes expressão já que eles também te envolvem a ti será que tu te vais sentir ameaçado como é que vais reagir os sentimentos de desejo são portanto símbolos também de outros sentimentos inibidos sendo legítimos em si mesmos ele observa muito atentamente a tua reação a eles será realmente seguro para ele deixar-se ir completamente aceitarás tu o como a criatura emocional que ele é tal como aceitas o como a criatura intelectual que ele é achei que devia pôr-te a par disto

["Sim."]

O desejo torna-se então um símbolo e é de qualquer forma de sentimentos e energias espontâneos *pausa* eles trazem libertação por si mesmos e o sistema também se limpa de outras formas como resultado mas se ele parece com medo é porque receia de forma exagerada que se lhe for dada liberdade ele te vá querer e que tu consideres isto perturbador para o trabalho e o horário por trás disto percebes está o medo de que a libertação simultânea dos sentimentos possa ser perturbadora há mais aqui *pausa* não creio ter-te transmitido bem a ideia

["Acho que percebo o que queres dizer."]

Ele pode então no início querer-te particularmente quando estás a trabalhar para provar o ponto de que não será rejeitado

["Entendo."]

Quis que os dois estivessem conscientes disto ele está realmente a dizer será seguro admitir todos os sentimentos agora *eu acenei que sim* ele está no ponto percebes em que começa a fazê-lo a prática é boa para ele o teto não vai cair

["Espero que não."]

Este assunto é extremamente vital no entanto ele tinha medo de si próprio por isso mal podia entregar-se percebes o que quero dizer

["Sim."]

Agora podes fazer uma pausa ou eu continuo

(Fim destes dados.)

SESSÃO ELIMINADA

11 DE MARÇO DE 1970

(Sessão pessoal não incluída no registo.)

Boa noite

["Boa noite, Seth."]

Agora vou dar-vos alguns comentários sobre a situação que têm discutido e vou fazer mais algum trabalho no meu livro agora o que preferem primeiro

["Os teus comentários sobre os assuntos pessoais."]

Sugiro muito seriamente que o Ruburt faça uma lista das realizações dele que faça uma lista dos pontos fortes dele que escreva uma pequena lista daquelas coisas que ele acha que está a fazer bem *em tom humorístico* e das coisas que ele gosta e que tu acrescentes a estas listas quero que ele se concentre nas realizações dele em vez de nos falhanços e tu também numa determinação de melhorar ele começou a concentrar-se nos falhanços os teus esforços amorosos para com ele ajudaram de facto mas até muito recentemente tu também caíste na mesma armadilha ele começou a pensar que praticamente tudo o que fazia estava errado o relatório dele como leitor *para a Prentice/Hall* agradou-lhe no entanto assim como a tua reação a ele agora acho que vais concordar que precisamos de o fortalecer

["Sim."]

— pôr-lhe algum peso agora pensa nisto desta forma ele tem-se destruído psicologicamente na tentativa de descobrir o que está errado para que os sintomas persistam simplesmente foi longe demais nessa direção por isso para o fortalecer psicologicamente e não de forma artificial lembramo-lo das realizações dele e dessas áreas em que ele está a ter muito sucesso agora há várias e estão a ser ignoradas e até certo ponto não reconhecidas por causa desta outra ênfase uma parte disto também se aplica a ti por exemplo o Ruburt está a ir muito bem nas aulas dele gosta delas e fecha os olhos por assim dizer à melhoria que trouxe à vida dos alunos dele e às liberdades que se permitiu na aula ao usar as capacidades dele a aula antes da última é um exemplo ambos não se apercebem do impacto excecional que têm sobre os outros nas relações pessoais devo mencionar que é porque o Ruburt exige tanto de si próprio que tantas vezes falha nesses requisitos que estabeleceu para si mesmo ainda assim ambos deviam perceber que esses falhanços ainda vos dão um desempenho geral que poucas pessoas conseguem alcançar em termos de qualidade e resistência geral muitas vezes os falhanços do Ruburt seriam ainda sucessos por outros padrões percebes o que quero dizer

["Sim."]

pausa as conquistas portanto têm de ser mantidas em mente não só não são focadas mas muitas vezes esquecidas até certo ponto isto também se aplica a ti nos teus próprios esforços lembrar o Ruburt destas conquistas das coisas que ele faz bem vai pôr-lhe algum peso porque quando ele se concentra nos falhanços seja por que razão for ele vê-se como uma pessoa sem substância

(O Seth estava bastante enfático aqui e meio bem-humorado apesar da nossa seriedade tive de rir achei-me a fazê-lo em vários momentos da sessão embora metade disso creio fosse por frustração a entrega da Jane foi bastante rápida ao longo da sessão.)

Agora alguns destes problemas são simplesmente os da personalidade criativa a emergir no caso individual do Ruburt à maneira própria dele não devem no entanto ser exagerados pois a personalidade criativa pelos próprios padrões de criatividade que adota torna-se um ponto focal de vários conflitos que em muitos outros tipos de personalidade nunca chegam a emergir portanto não são resolvidos são no entanto conflitos profundamente parte da condição humana e que têm de ser enfrentados numa vida ou noutra tanto pelo bem do indivíduo como pelo bem da humanidade em geral a personalidade criativa tem de facto o potencial de usar maiores quantidades de energia a capacidade latente para emergir com perceções psíquicas a personalidade criativa está a esforçar-se por nascer em novas dimensões por libertar conceitos inteiramente originais independentemente da área de atividade escolhida isto por si só suscita conflitos de novo que a maioria das pessoas ainda não assumiu embora participem até certo ponto numa escala muito menor os conflitos no entanto são também pontos de ímpeto elementos explosivos que propulsionam o indivíduo criativo das entre aspas "dimensões normais" da consciência para outra agora tu já experimentaste isto à tua maneira e o Ruburt também agora enquanto estes conflitos parecem altamente destrutivos e tu abanas a cabeça com o que parece ser uma certa estupidez ou teimosia da parte do Ruburt os próprios conflitos são criativos e serão usados de forma criativa tens perguntas

["Tenho medo que os sintomas da Jane a levem a concentrar-se demasiado neles eles ofuscam as outras conquistas dela também fico irritado com eles depois tentamos coisas diferentes para os eliminar etc."]

Na tentativa de descobrir a razão da persistência dos sintomas ele começou a concentrar-se nesses entre aspas "aspetos negativos" da

personalidade dele a concentração exagerada manteve os sintomas e os próprios sintomas tornaram-se exagerados na mente dele percebes o que quero dizer

["Sim."]

Sugiro que faças uma pausa e continuaremos algum do material desta noite sobre a personalidade criativa deve ajudar-te a compreender outros pontos que ainda não discutimos a determinação de tentar tanto a responsabilidade de usar o potencial ajudou a tornar possíveis as nossas sessões é portanto de dupla face ajuda a trazer as maiores realizações do Ruburt e ao mesmo tempo quando exagerada pode tornar-se uma fonte de falhas

(21h44–21h58)

É uma questão de concentração no fundo das vossas mentes o ponto principal de concentração tem sido "o que está mal com o Ruburt" agora já te dei esta informação há algum tempo e já o disse de várias formas em momentos diferentes deviam concentrar-se na criatividade e na saúde

["Eu sei nós sabemos mas ele referindo-se à Jane não."]

Nos vossos esforços ambos colocam muitas vezes a concentração nas coisas que estão mal agora não posso dizê-lo de forma mais simples ambos concentram-se mais nesses sintomas que permanecem esquecendo as melhorias que ele já alcançou é um método que está errado a vossa atitude amorosa tem sido de grande ajuda e de natureza criativa no entanto a preocupação excessiva é negativa o Ruburt tem sintomas físicos isto não é bom mas também não são os piores sintomas do mundo e embora haja muito espaço para melhoria não se deve concentrar neles eles não são um estigma

["Acredito que ele acha que são."]

É por isso que estou a dar este material nesta sessão diz-lhe que ele não tem de ser espiritualmente psiquicamente ou criativamente perfeito para ter boa saúde na forma específica como fiz esta afirmação relembra-o pois ele está a equiparar saúde perfeita com perfeição interior e nenhum ser humano atinge perfeição interior ele está a adiar *enfático* a boa saúde até sentir que a merece agora este é um ponto que ainda não surgiu antes e ele não se apercebe disto conscientemente

["Quando é suposto ele merecê-la?"]

Com a atitude que ele tinha nunca a alcançaria ele tem a ideia de que a boa saúde é uma recompensa por um desempenho interior excelente e parte

desta atitude vem de uma interpretação literal e inflexível das minhas palavras de que o corpo físico é a materialização direta da condição interior por outras palavras ele sentiu que a menos que estivesse a usar plenamente as capacidades dele e fosse espiritualmente criativamente e psiquicamente perfeito devia manchar o desempenho físico dele a ideia de honestidade dele e a interpretação literal levaram-no à ideia depois da pior fase das dificuldades estar passada de que devia manter alguns dos sintomas para mostrar que não era hipócrita para com os outros

(Considera toda a página sublinhada. É importante!)

Agora eu não disse que era preciso ser um santo para ser saudável e muitos santos não eram saudáveis e isto nada tinha a ver com mérito até usar plenamente as capacidades ele não sentia que pudesse usar plenamente o corpo dele pois isso seria hipócrita

["Porque é que ele te deixa dizer isto agora?"]

(O Seth–Jane olhou para mim fazendo uma pausa com uma expressão meio divertida meio "finalmente" que me fez rir de novo.)

Ele está tão confuso acerca das razões da condição dele que literalmente não sabia para onde se virar e por isso virou-se para mim

["Finalmente."]

Agora por favor diz-lhe que apesar de quaisquer dúvidas no geral ele está a usar bastante bem as capacidades dele diz-lhe também que a boa saúde é gratuita ele não tem de a pagar por ser um santo na Terra e que se isso fosse verdade nenhum homem ou mulher vivos estariam de boa saúde diz-lhe que a boa saúde está tão acessível a ele como o ar ele não tem de trabalhar por ela é de facto um direito dele e uma herança natural é um meio de usar as capacidades dele não uma recompensa por as usar não é algo que lhe seja dado quando ele é bom e retirado quando sente que foi mau de acordo com os padrões que ele estabeleceu nenhum homem vivo estaria alguma vez saudável diz-lhe também que ele não precisa de se preocupar com o meu livro vai progredir

Não obtiveste toda a informação do pêndulo não era tanto que o Ruburt estivesse com ciúmes do meu livro mas que sentia que devia desconfiar de algo que surgia com tanta facilidade

Podes fazer as perguntas que quiseres ou fazer uma pausa como preferires ou ambos

["As perguntas que tivermos surgirão durante a nossa conversa na pausa."]

Confio que fui de alguma ajuda *divertido*
["Sim foi uma grande ajuda imensa mesmo."]
(22h25–22h31)

Agora ainda não acabei contigo ambos criaram problemas para si próprios para serem enfrentados nesta existência desafios a serem superados não percebem que poderiam ter resolvido os problemas e enfrentado os desafios de forma adequada mas sem a satisfação de um forte esforço criativo estão a gerir os problemas embora vos possa parecer que não de tal forma que resulta uma criatividade duradoura isto é tudo positivo em qualquer criatividade tem de haver uma magnificação *sublinha a afirmação* um foco intenso até uma exageração de tendências normais sem isto não há criatividade extraem o máximo de si próprios ou de um evento o mesmo evento poderia ser bastante insípido em contraste para os outros certas características da personalidade são exageradas propositadamente pela personalidade criativa para funcionarem como uma lente que intensifica a experiência

(Este é material altamente evocativo.)

Isto em si coloca uma pressão na personalidade que não é sentida por outros tipos de personalidade embora também tenham o seu tipo de comportamento o desejo de perfeição destina-se a levar-vos para a frente e a deixar-vos suficientemente insatisfeitos para que tentem novas criações tem de haver um fosso entre o desejo de perfeição e o resultado físico de vez em quando o desejo de perfeição descontrola-se

Agora com as vossas boas intenções disseste recentemente ao Ruburt que ele estava a usar apenas um décimo das capacidades dele querendo dizer que a maioria das pessoas usa apenas uma parte das capacidades *eu também expliquei este significado à Jane na altura* ele interpretou isto como uma acusação no entanto e concentrou-se ainda mais nas falhas dele nenhum de vós devia esperar um desempenho perfeito no vosso trabalho e digo isto tanto a ti como ao Ruburt até certo ponto houve um entrelaçamento de tal forma que por vezes os sintomas do Ruburt eram pessoais e por vezes eram símbolos para as atitudes de ambos os sintomas dele tornaram-se então por vezes símbolos da vossa falta conjunta de perfeição principalmente nas vossas obras os sintomas dele tornaram-se um cabide onde podiam pendurar as insatisfações conjuntas a condição física dele um alvo fácil a representar o que ambos consideravam imperfeições interiores mais uma vez principalmente ligadas aos vossos esforços

criativos era como ter um cão de pancada à mão agora se os cães de pancada não estivessem ligados ao Ruburt isto seria um mecanismo familiar prático outro ponto que gostaria de mencionar o Ruburt sabe bastante bem do teu progresso no teu próprio trabalho ele sempre esteve psicologicamente e psiquicamente sintonizado com o teu trabalho ele sabe por exemplo quando estás a ir bem e quando sentes que estás em dificuldades mesmo que te pareça que ele não olha para uma pintura em particular ou não dá atenção ele sabe quanto tempo trabalhas numa pintura até estares satisfeito e sentiu que podias ficar magoado com o meu livro aparentemente escrito com tanta facilidade por isso ele teve de o tornar mais difícil percebes o que quero dizer

["Sim acho que já tinha pensado nisso."]

["A Jane:" "Não me sinto assim. Estou ansiosa para que faças o livro. Sei que será uma coisa magnífica, caso decidas fazê-lo." RB.]

Tu trabalhas de manhã fora ele sente-se culpado por tu o fazeres ele sente como tu irias gostar e apreciar pintar da mesma forma que o meu livro está a ser apresentado tão espontaneamente e depressa comparativamente falando ele acha que isso devia ser concedido a ti e não a ele para compensar o teu trabalho e por isso sentiu-se algo culpado por isso e puniu-se ao adiar ele teve medo que tu tivesses ciúmes do livro e que ficasses magoado e o pânico dele era com a tua reação

(Já estou a trabalhar com a Jane para a desiludir de quaisquer ideias como estas só me poderia magoar vê-la a sentir isto por mais tempo.)

Ele fez há muito um pacto consigo mesmo de que não te magoaria agora nada deste material lhe era conhecido esteve sempre debaixo da superfície por isso quando tu lhe disseste "usa plenamente as tuas capacidades" ele ficou num dilema pois usar essas capacidades poderia ser magoar-te dessa maneira particular

Além disso em menor grau e em momentos diferentes ele sabia que os sintomas eram um bode expiatório para ambos e por isso tinha medo às vezes de se livrar completamente deles

(De os deixar ir com medo de que fossem precisos na semana seguinte.)

(Esta última afirmação surgiu do Seth durante a próxima pausa apenas esta frase enfática quando a Jane e eu estávamos a discutir o material dado.)

Os teus esforços amorosos recentes foram muito úteis mais uma vez no entanto e ajudaram a trazer esta sessão esta noite com este material

Por acaso a salsa faz-lhe bem inclui-a na vossa dieta de saladas para os períodos dele é uma receita antiga válida faz uma pausa pelo bem dos teus dedos

(23h00 a Jane não se lembrava destes dados exceto da referência à salsa retoma às 23h12)

Agora estás cansado—

["Estou bem."]

—vou encerrar brevemente alguns pontos mais no entanto discute especialmente a primeira parte desta sessão com ele e mete-lhe na cabeça que a saúde não depende de um desempenho perfeito criativamente psiquicamente ou espiritualmente isto é extremamente importante pois esta é uma crença forte nele agora e ele não viu o humor quando ouviu o que eu disse — fez-lhe todo o sentido esta é uma área onde podes ajudá-lo

(Isto é muito importante o Seth tem razão a Jane não viu o humor ao início e ainda me estava a questionar sobre isto vários dias depois desta sessão mas agora estamos a fazer progressos.)

Para ele porque tu estás de boa saúde ele tomou isto como significando que tu eras portanto melhor do que ele mais próximo da perfeição quando te sentias no teu melhor ele sentia-se acusado percebes o que quero dizer

["Sim."]

Outro ponto até certo ponto ele sempre se sentiu culpado pelo trabalho envolvido em tu escreveres as sessões e quando o meu livro começou ele sentiu isto duas vezes pior percebes

(A entrega do Seth foi muito amigável aqui já disse à Jane antes que passar este material à máquina sempre foi uma tarefa que faço de bom grado pois acredito nele e considero que faz parte vital de um trabalho altamente criativo e original também me dá uma oportunidade de fazer alguma escrita própria em conjunto com os dados do Seth e isso agrada-me imenso.)

(Se a Jane quiser pode extrair o livro do Seth destas sessões e passar a sua própria cópia para uso pessoal mas também acho que o livro devia ser incluído no corpo das sessões regulares sempre que apareça — parte do registo regular como sempre.)

Agora posso rir contigo mas ele não vai rir quando ler isto ele sentiu que não era digno da capacidade de cura porque não era perfeito mais uma vez faz tudo o que puderes para o convencer de que a boa saúde dele não depende do desempenho ou da perfeição isto é extremamente importante

Tencionava trabalhar um pouco no livro apenas para o tranquilizar esta noite mas quando vi que ele estava suficientemente aberto para receber este material decidi que isto seria o maior benefício agora vou tomar um momento para ver se há mais alguma coisa e podes usar o tempo para pensar em quaisquer perguntas se surgirem *pausa* em certas noites ele sente que não merece dormir se não produziu

["Este material desta noite está relacionado com todas aquelas sessões anteriores que nos deste sobre o passado da Jane etc.?"]

Está tudo ligado o problema é que quando as condições ambientais iniciais que ajudaram a criar o episódio deixaram de operar fortemente o padrão de comportamento ficou estabelecido e foi então usado para outros fins psicológicos como referi *importante!* os episódios ambientais passados têm agora pouca relação com os sintomas os dados dados esta noite dizem respeito à situação presente agora a atitude do amante dos gatos tem um efeito saudável no Ruburt independentemente da sua natureza básica legítima percebes o que quero dizer

["Sim." 23h25. O resto da sessão foi ocupado com a análise do Seth sobre um problema no braço que a Peggy Gallagher tem tido este material está arquivado nada desta sessão foi incluído nos registos regulares acho tudo excelente. 23h25 11 de março de 1970.]

["Podes dizer algumas palavras sobre porque é que o braço da Peggy a está a incomodar?"]

(A Jane não sabia que eu ia fazer esta pergunta nem eu tinha planeado fazê-lo a ideia ocorreu-me há uns minutos.)

As causas imediatas remontam a vários anos por um lado ela tem medo de que o Jesuíta desenvolva sintomas mais graves como resultado da pressão no trabalho e de forma protetora ela está a tentar dizer “Bill não fiques doente vê eu fico doente por ti”

Ela também se sente culpada por estar de boa saúde quando ele está tão infeliz no trabalho e adotou sintomas por simpatia ela também sente que porque ele tem estado tão ocupado tem estado mais ausente de casa e por causa das preocupações dele menos atento os sintomas também servem para dizer “Lembra-te de mim preciso também do teu cuidado e atenção”

muito simplesmente ela está a dizer: “Eu sofro porque tu sofres” para além disto os sintomas são também um protesto ela acha que ele poderia livrar-se de algumas *sublinhado* obrigações ligadas ao trabalho se realmente se esforçasse para isso e não tivesse medo de o fazer ela está a dizer: “Não só te estás a magoar como também me estás a magoar a mim” simbolicamente a doença está a expressar perfeitamente a atitude dela ela depende fortemente do Jesuíta mesmo enquanto parece e de muitas formas é solitária e agressiva e tem medo de que a vida íntima deles sofra se a aceleração da experiência de trabalho dele continuar e se a atitude dele em relação a isso não mudar ela está pronta para combater os sintomas de forma ativa e agressiva porque sente que não pode combater de forma ativa e agressiva as atitudes do Jesuíta que lhe estão a causar preocupação

É a atitude do Jesuíta e não as condições e ele pode *sublinhado* mudar essas atitudes assim que se aperceba dos efeitos que estão a ter não só sobre ele próprio mas sobre a mulher dele o amante dos gatos não vai querer admitir parte disto pois parece acusar o Jesuíta e ela sente que ele não aguenta mais tensão ela não quer acrescentar mais por isso assume a tensão ela mesma isto é isento de distorção aliás e tão válido diagnóstico quanto poderia ser dado tens mais perguntas

["Não gostava de ler primeiro o material sobre a Jane e eu."]

Encontrar-me-ei então convosco na próxima sessão a nossa sessão regular

["Que bom."]

Os meus mais sinceros cumprimentos a ambos

["Muito obrigado foi excelente."]

(23h36 a Jane saiu do transe lentamente tinha sido profundo ela lembrava-se pouco do material após a última pausa exceto de eu ter feito uma pergunta sobre a Peg toda a sessão foi eliminada dos registos regulares.)

SESSÃO ELIMINADA
1 DE ABRIL DE 1970, QUARTA-FEIRA

(Esta é a sessão regular de quarta-feira, 1 de abril de 1970. Foi eliminada do registo por tratar dos excelentes resultados que a Jane obteve hoje ao usar o pêndulo.)

Boa noite

["Boa noite, Seth."]

Agora isto não é para o nosso livro e dá-nos um momento as perceções do Ruburt esta tarde estavam em grande parte corretas diz-lhe que ele não precisa dos sintomas como um sistema de controlo e equilíbrio isto é extremamente importante por trás da atitude está ainda o sentimento de que precisa de se chicotear em certas áreas e de se controlar noutras que espontaneamente deixado sozinho sem tais mecanismos de controlo ele irá para os extremos os sintomas foram mantidos portanto caso sejam necessários um método de disciplina de que já não precisa

Agora dá-nos tempo ele está a sentir-se mais seguro e esse sentimento vai crescer à medida que se enraíza na mente dele a ideia de que não terá de "preocupar-se" com as produções financeiras por exemplo para o próximo ano ele também passou nos últimos meses por outro nível de desenvolvimento em que confia mais nas capacidades psíquicas dele do que alguma vez confiou os sintomas são agora como guardas que ele coloca à volta do comportamento dele o eu espontâneo está a ganhar cada vez mais liberdade mas sob um olhar cauteloso e com os sintomas em pano de fundo mais uma vez só por precaução é um hábito de cautela que se traduz claro em cautela muscular relembra-o pela centésima vez de que pode confiar no eu interior dele de forma implícita e de que não precisa de estabelecer guardas contra a espontaneidade pois a espontaneidade é a vida dele e a fonte da criatividade dele *sublinha essa frase*

Agora ele percebe isto muito mais do que antes mas o hábito mental e muscular de cautela persiste agora isto pode ser abordado de várias formas os sentimentos mentais geraram imagens mentais que por sua vez dificultam o movimento físico o corpo é portanto afetado fisicamente pois certas partes não são normalmente usadas ou exercitadas e outras partes mantêm-se num estado de tensão alguns destes hábitos mentais podem ser corrigidos de forma relativamente fácil quando ele se sentiu alegre ontem a sensação de libertação foi traduzida como devia em expressão física — ele cantou por exemplo isto libertou automaticamente exerceu e relaxou áreas do peito dos ombros e das costas ele teve vontade de correr e fez uma tentativa relativamente aceitável de o fazer

Os sentimentos de espontaneidade portanto libertam automaticamente os mecanismos do corpo quando lhes é permitida expressão quando isto acontece e ele se vê por exemplo a correr até certo ponto isto torna menos vívida a imagem mental de um eu que não corre o corpo e a mente estão

tão ligados que a mente recorda digamos a espontaneidade muscular assim como os músculos recordam a espontaneidade mental e a vontade agora pode ser usada para iniciar uma série de ações que serão espontâneas e os movimentos agora os movimentos físicos por sua vez criam imagens mentais de espontaneidade que se tornam auto-geradoras percebes o que quero dizer?

["Percebo."]

Sugiro portanto neste momento que encorajes o Ruburt em atividades físicas espontâneas separadas digamos de um exercício disciplinado muitas vezes por hábito agora embora nem sempre os músculos estão restringidos deixa-o tentar como ele sugeriu uma vez correr no apartamento ou lá fora o movimento está associado à alegria e à espontaneidade, percebes?

["Sim."]

Dá-nos um momento quando ele se sentir mentalmente feliz e isso acontece muitas vezes faz com que ele na imaginação traduza esse sentimento em movimento físico espontâneo estamos a tentar iniciar alguns pequenos exercícios que incentivem a liberdade tanto mental como física as mãos estão bastante melhores do que há apenas duas semanas — que isto não passe despercebido a ele nos últimos dias ele esqueceu-se de pôr a almofada de milho *sorriso* sem qualquer problema — mais uma melhoria que ele devia notar o período dele está de novo no tempo

(Na noite de 2 de abril enquanto escovava os dentes a Jane recebeu este pensamento do Seth: "Tens de reaprender a alegria da conquista física.")

Menciono isto porque mais uma vez passariam despercebidos perdidos na concentração no problema físico *em tom calmo* um medo de manter os sintomas pode resultar em prolongá-los isto é muito importante qualquer coisa feita para minimizar esse medo é altamente importante benéfica e significativa uma das razões percebes porque sugiro a corrida é que qualquer corrida impede que ele projete para o futuro um eu que não corre uma vez que ele corre pode melhorar a corrida mas já não pode considerar-se alguém incapaz de correr isto é extremamente importante tanto do ponto de vista mental como físico

Agora o mesmo se aplica a descer até ao chão e levantar-se ele pensa em si próprio como alguém que não consegue fazê-lo fazê-lo provará que está errado e quebrará mais uma imagem mental irritante ao mesmo tempo — não quero dizer simultaneamente — em momentos livres de forma

lúdica e não séria ele devia ver-se a realizar qualquer número de atividades no chão — desde pintar como costumava a falar ou a ler estas são apenas pequenas mas importantes atividades paralelas que ajudarão a desmantelar imagens mentais específicas prejudiciais que ele tem muitas do passado já foram completamente destruídas este salto do radiador no outro dia num único gesto desintegrou uma dessas imagens prejudiciais que impediam o movimento físico agora é verdade que inicialmente o movimento foi feito na mente dele e aceite mas a vontade também pode ser usada para iniciar tais ações particularmente enquanto a imaginação for autorizada a funcionar na mesma direção.

Estas podem parecer sugestões menores fora de contexto e no entanto vão iniciar um maior sentido de espontaneidade e movimento e representam avanços que também terão significado simbólico — é claro por isso que as sugiro

Agora podes fazer uma pausa e continuaremos

(21h45–21h53)

Agora cada vez que o Ruburt se vê a fazer um movimento que achava que não podia fazer então uma das imagens mentais bloqueadoras perde força é verdade mais uma vez que uma liberdade interior correspondente inicial torna o movimento possível e que o movimento em si já significa que a imagem mental de novo movimento está a substituir a antiga o movimento físico é obviamente a materialização da disposição interior mas também tens de criar a oportunidade para que isso aconteça percebes o que quero dizer aqui

["Sim."]

Daí as sugestões que te dei a sessão em si com estas sugestões automaticamente vai pôr a imaginação do Ruburt a funcionar nesta direção percebes e a ideia de liberdade é gerada tanto mental como fisicamente agora ele tem vindo a melhorar mas agora vamos trabalhar isto de ambos os ângulos antes não poderíamos tê-lo feito um sentido de brincadeira deve acompanhar isto no entanto não queremos por exemplo uma tentativa desesperada de correr que seja autoderrotista o mesmo se aplica ao que disse sobre levantar-se e sentar-se no chão e isto não deve ser exagerado queremos simplesmente relembrá-lo mais uma vez de traduzir a ideia de movimento em movimento físico estas são apenas técnicas para ajudar em linhas específicas agora basicamente espontaneamente ele é simpático e compreensivo o sentimento de desprezo que tinha pelos doentes ou

incapacitados há muito desapareceu diz-lhe de facto que o aborrecimento com os próprios sintomas agora poderia impedi-lo de ajudar os outros tão bem quanto poderia porque a energia dedicada a manter os sintomas não está a ser usada para tais fins construtivos.

Ele pode ajudar melhor os outros agora estando completamente saudável e com toda a energia dele ao seu dispor. *sublinha tudo isto.*

Agora os exercícios específicos que dei servem para quebrar padrões de hábito persistentes tanto mentais como físicos e para encorajar a espontaneidade dá-nos um momento *sublinha a seguinte frase:* é seguro para ele deixar-se ir completamente agora *pausa* há mais aqui a que estou a tentar chegar não se trata necessariamente de o Ruburt estar a bloquear quero que ele inicie algum movimento físico rápido percebes para que a memória muscular fique impressa nesta direção

Ainda estou a tentar captar algo mais para ti *pausa* ele tem estado tenso durante tanto tempo que tem tido medo de se deixar ir de uma vez nos termos dele muito disto tinha a ver com a carreira dele o contrato do livro dos sonhos trará uma mudança muito benéfica *está no correio mas ainda não chegou por causa da greve dos correios* com a mente literal dele ele quer vê-lo preto no branco

Sugiro que faças uma pausa enquanto vejo se consigo chegar a este outro material

(22h12–22h22)

Agora em todos os esforços dele o Ruburt devia adotar uma atitude mais lúdica até ao ponto de imaginar atirar os sintomas pela janela ele está num ponto em que estão prontos a desintegrar-se completamente quero garantir que ele aproveita isto os padrões mentais estão a começar a desfazer-se e quero garantir que isto se traduz em comportamento físico completamente a primavera e as boas notícias recentes estão a ter um efeito e o conhecimento que ele adquiriu esta tarde deu-lhe uma compreensão consciente que não tinha antes e isto automaticamente vai minimizar os sintomas de uma forma que não é imediatamente aparente o ponto era completamente inconsciente antes

Dá-nos um momento diz-lhe que o eu interior tem o próprio sistema de controlo e equilíbrio ele já não precisa de o reforçar com sintomas físicos agora ele já não precisa de temer que a espontaneidade o leve a extremos a idade e a experiência fornecem mecanismos de controlo e equilíbrio próprios que ele antes não tinha

Há algumas ligações finais que não foram feitas esta noite vais perceber porquê quando as der no entanto já te dei informação que será de grande valor o Ruburt pode também sugerir que mais perceções lhe venham pois estão perto de um avanço final e importante

Não vou ditar para o livro porque já é tarde para o que tinha em mente para o próximo capítulo tens perguntas um ponto fico contente pelas tuas boas notícias mas não era isso que eu tinha em mente

["Essa era a única pergunta que tinha."]

(Nas minhas notas originais e não publicadas da Sessão 520 em Seth Speaks enumerei três hipóteses para o cumprimento da previsão do Seth: a menção na Cosmopolitan do livro da Jane sobre ESP para abril de 1970; a notícia do Tam sobre a New American Library estar muito interessada no livro do Seth; ou o contrato da Jane para o livro dos sonhos estar no correio vindo da Prentice-Hall.)

Os meus mais calorosos cumprimentos a ambos e uma boa noite afetuosa

["Boa noite Seth e muito obrigado."]

(22h37 a Jane disse que se sentia estranha — que havia algo ali que ela não captou; disse que era frustrante; achava que podia ser um dado final necessário para um último avanço.)

(O Seth regressou brevemente às 22h39.)

Uma nota adicional: que ele se lance agora no novo livro — e pare de se concentrar no problema dos sintomas com a energia dele no livro terá menos tempo e energia para pensar neles

SESSÃO ELIMINADA
15 DE ABRIL DE 1970, QUARTA-FEIRA

(Esta sessão de 15 de abril de 1970, quarta-feira, foi eliminada do registo.)

Boa noite

["Boa noite, Seth."]

Agora algumas notas que não dizem respeito ao livro a poesia do Ruburt esta noite representou de certo modo um avanço tanto nas ideias apresentadas como no próprio ato de escrever poesia a sensação de facilidade e libertação é aqui uma qualidade mágica — pois a saúde pode vir de forma tão natural e fácil

Sabes que os sintomas físicos são a materialização no corpo de um desconforto interior são evidentes e facilmente reconhecidos agora o não escrever poesia também era um sintoma de desconforto interior não tão facilmente reconhecido como tal enquanto as capacidades intuitivas surgiram primeiro na poesia e enquanto a poesia de certa forma foi um canal para outras áreas a poesia não era para ser encerrada porque novas áreas foram abertas

Quaisquer bloqueios no trabalho também são sintomas raramente portanto os sintomas físicos aparecem sozinhos geralmente são estudados quase isoladamente mas onde quer que apareçam os seus correspondentes serão encontrados em maior ou menor grau em todas as atividades em que a personalidade está envolvida só quando estes sintomas menos visíveis menos aparentes são ignorados quando as causas não são procuradas nem encontradas é que os sintomas físicos se manifestam

Os sintomas não físicos também aparecerão sob várias formas muitas vezes simbolicamente no estado de sonho muito antes de quaisquer sintomas físicos aparecerem por trás de qualquer tipo de sintoma independentemente da natureza ou do problema específico há geralmente um bloqueio da espontaneidade causado pelo medo ou o indivíduo já não confia no propósito para o qual a energia dele está a ser dirigida ou talvez pior sente que não há propósito ou que não sabe em que direção canalizar a energia dele

No caso do Ruburt portanto a desconfiança da espontaneidade refletiu-se de facto em todas as áreas da vida dele particularmente nas atividades espontâneas tanto no domínio físico como criativo a parte sexual do ser dele também refletiu o bloqueio da espontaneidade nenhum problema portanto se expressa apenas de uma forma és uma criatura altamente criativa assim como a alegria da vida se reflete em todos os teus atos afetando o teu trabalho corpo ambiente e as pessoas que conheces também os teus problemas são fielmente refletidos em todas estas áreas

Sentar-se à secretária para escrever poesia o ato e a intenção lembram automaticamente o Ruburt de todas as vezes que escreveu poesia antes e prepara o terreno por assim dizer quando isto é feito como foi esta noite com facilidade levantar-se e sentar-se no chão faz o mesmo fisicamente lembrando o corpo e a mente de desempenhos bem-sucedidos do passado com cada sucesso os fracassos desvanecem o mesmo se aplica a correr o

Ruburt não precisa da mente consciente dele como guardiã é de facto o eu espontâneo como ele está agora a perceber quem é o guardião

Terei mais a dizer para ele ler mas sugiro uma breve pausa parte deste material será bastante pertinente de um modo geral

(21h32–21h49)

Agora diz-lhe para deixar o corpo dele em paz com a mente consciente da mesma forma que deixa um poema em paz com a mente consciente quando este está a formar-se — para pensar no corpo dele como um poema

Dá-nos um momento não se trata agora tanto de relaxar mas de acompanhar alegremente *é isto que eu andava a tentar dizer* a posição *enfática* dos braços representou simbolicamente o grau de resistência à espontaneidade no pior momento os braços estavam assim percebes como a tentar suster—

["Sim."]

(Como Seth a Jane estendeu os braços dobrados num ângulo reto.)

À medida que desceram representam o abandono da resistência e a força regressa a eles não estavam nada fortes mas extremamente fracos no pior momento porque estavam a negar a fonte de força já lhe disse que a concentração no trabalho dissiparia o resto dos sintomas mas ele adotou uma deliberação *sublinhado* demasiado consciente aqui ele devia escrever o livro da mesma forma que escreve a poesia — sem exigir de si mesmo mas simplesmente calmamente e alegremente esperar

Aprendeu ou reaprendeu algo bastante importante esta noite com a poesia — o sentimento de espontaneidade e criatividade e agora poderá aplicar parte disto à condição física deve adotar uma atitude mais lúdica ao levantar-se e sentar-se no chão e ao correr faz com que ele se veja no chão por exemplo e que lá chegue sem se concentrar demasiado no método ou nos músculos usados pois isso irá resolver-se por si mesmo

Agora o contrato dele *para o livro dos sonhos* está assegurado e diz-lhe que fui eu que disse

(No dia seguinte a esta sessão, a Jane recebeu uma carta do editor dela na Prentice-Hall, o Tam Mossman, a perguntar se ela já tinha recebido os contratos pelo correio; houve um atraso preocupante, devido pelo menos em parte à recente greve dos correios.)

Diz-lhe também para confiar nos sentimentos dele em relação à Mary Sharp ou a qualquer outra pessoa mesmo quando são contraditórios isso é

perfeitamente natural os sentimentos contraditórios também podem ser expressos através do corpo diz-lhe relembra-o diz-lhe também para abanar os braços para baixo tanto do cotovelo como do ombro e de forma brincalhona como se fosse um boneco de trapos talvez a ideia dele sobre os sintomas da manhã estava correta — saber isto vai minimizá-los

As depressões praticamente desapareceram vários sintomas tanto nas mãos como nos pés também desapareceram nas últimas três semanas a síndrome de sexta-feira está praticamente toda desaparecida — por isso mais uma vez não se concentrem nos sintomas que permanecem eles também desaparecerão

Ele tem estado na verdade a esforçar-se demasiado com o livro dos sonhos — o estado mental dele a atitude espontânea de um esforço alegre vai libertá-lo aqui a atitude dele tem sido "tenho de começar o meu livro dos sonhos" diz-lhe que o livro dos sonhos dele começará por si mesmo se ele se deixar em paz a atitude também tem dificultado as experiências de sonho dele

Diz-lhe que ele produz livros tão naturalmente como uma árvore produz folhas ele não precisa de se esforçar tanto então quando se deixa em paz isto acontece naturalmente agora isto pode soar redundante mas ele tem-me ouvido bastante bem ultimamente e sei que há significado mesmo por trás das palavras óbvias que digo

Parte de todas as dificuldades nos últimos anos foi simplesmente resultado de o Ruburt estar a amadurecer e o episódio podia ter sido bem pior o sistema dele está agora mais do que estabilizado e está agora em processo de recuperação completa por isso quero que ele compreenda a melhor forma de se ajudar a si mesmo deixando-se em paz

Mais uma vez faço as recomendações sobre o quarto

(No dia seguinte a Jane mudou a cama para a direção norte-sul.)

Quando ele se permite espontaneidade a verdadeira vitalidade dele regressa e o sentimento de alegria a alegria ativa que tantas vezes lhe faltou a minha palavra para ele agora então pela centésima vez — mas agora ele vai aceitá-la — é para que se permita espontaneidade diariamente o sentimento de brincadeira uma pista aliás de que a vitalidade dele está a regressar: ele já não sente tanta tentação de dormir a sesta especialmente à tarde

Podes fazer uma pausa.

(22h16 durante a pausa eu disse que esperava que o Seth falasse do episódio que a Jane teve na 523ª sessão na segunda-feira passada 13 de abril de 1970 enquanto falava pelo Seth a Jane percebeu mais tarde que aparentemente teve uma breve experiência fora do corpo vendo-se de uma posição perto da estante na nossa sala enquanto estava sentada na cadeira de baloiço a transmitir os dados da sessão retoma às 22h26)

Agora esperamos fazer mais nesse sentido pois mesmo *sorriso* estando eu a fazer o meu próprio livro vou ajudar o Ruburt com o dele e ele podia usar alguns episódios de projeção durante as sessões *humorístico e enfático* também foi uma maneira de o tirar do caminho na outra noite para eu poder trabalhar em paz no meu livro foi mais um deslocamento da consciência do que uma projeção pois a consciência dele estava em transe e depois deslocada para a área da estante *cerca de dois metros de distância*

Agora da última vez que te disse que se podia esperar um período de excelente melhoria na condição dele isso aconteceu lembras-te

["Sim."]

Digo-te agora isto de novo exceto que a melhoria deverá ser muito mais surpreendente: o tempo a estação e o estado psicológico do Ruburt estão certos é por isso que tirei tempo do meu livro para esta sessão e para as outras recentes para ele por isso garante que as minhas sugestões sejam seguidas

As pistas sobre a espontaneidade que foram dadas esta noite mais uma vez podem parecer simples mas são altamente significativas e o Ruburt saberá quando subjetivamente está a ser espontâneo houve um tempo em que ele não conseguia distinguir a diferença

Ele deve esquecer-se de pensar no livro dos sonhos como algo que tem de fazer ele tem usado a ideia do contrato como um chicote e é por isso que tem estado tão sensível em relação a isso o contrato é dele tão naturalmente como o livro é dele

Da próxima vez que tentarmos um deslocamento da consciência vamos colocá-lo do outro lado da estante *(como Seth a Jane apontou)*

Agora tens perguntas sobre a tua pintura ou sobre ti próprio

["Não acho que não."]

(Sorridente) noutra noite temos de ter uma sessão gravada o Ruburt pode transcrever a gravação e tu e eu *(a voz subitamente mais alta)* teremos uma conversa agradável

["Seria bom."]

(A voz do Seth subiu de novo de volume — mais alta do que eu a tinha ouvido há algum tempo.)

Agora a energia que estou a usar agora também está a ser disponibilizada para o Ruburt *(mais alto)* e agora ele já não tem medo de a usar com alegria e ela vai endireitar-lhe os braços e libertar algumas das ideias tortuosas que ele tem nessa cabeça dele

Considera todo o parágrafo sublinhado. (A voz do Seth ainda ressoava com força.)

Tu também podes usar um pouco dela está à tua disposição basta pedires

Agora desejo-vos uma boa noite calorosa e isto não foi uma gravação *(ainda alto e forte)* tenciono falar esta noite com o nosso amado e por vezes teimoso amigo no estado de sonho e fazer alguns pontos que não fiz esta noite isto vai servi-lo bem e não precisaremos de tempo de sessão para o fazer *(alto)*

E nunca fui um demónio

(22h38 o final humorístico e enfático do Seth referia-se a uma passagem que encontrei no livro de Blavatsky A Doutrina Secreta a passagem referia-se a um Seth bíblico e a um Seth que era um deus egípcio que acabou como demónio etc.)

SESSÃO 525 (TRECHO ELIMINADO)

22 DE ABRIL DE 1970

(Da 525ª sessão de 22 de abril de 1970 21h14)

Boa noite

["Boa noite, Seth."]

Na nossa próxima sessão vou fazer a tua gravação para ti nem sequer diria ao Ruburt com antecedência *(humorístico)* mas até eu preciso da fita no gravador

(Isto é uma referência às tentativas da Mary Sharp de gravar "vozes de espíritos" etc.)

Tenho também alguns comentários antes de começar a ditar o Ruburt fez progressos hoje parcialmente ajudado pelo recebimento dos contratos *(para o livro dos sonhos)* mas também por razões que referi recentemente ele deve agora aprender a tornar-se consciente daqueles impulsos imediatos

para o movimento que negou de que falou esta noite e claro segui-los em vez de os reprimir como tantas vezes fez

Agora digo-te que ele tem reprimido tais impulsos facilmente cinquenta vezes por dia incluindo impulsos de que não teve consciência ele está agora pronto para se tornar consciente deles estão logo abaixo da consciência e cederão facilmente à atenção dele ele deve obviamente tentar aceitá-los e isso pelo menos é um passo na direção certa o que ele está a perceber claramente e conscientemente é o resíduo os controlos e equilíbrios que tem usado para restringir a atividade física

Disse-te que ele estava pronto para uma *grande sublinhado* melhoria e um requisito necessário foi e é o reconhecimento por parte dele dos impulsos que tem negado ou restringido levantar-se e sentar-se no chão como sabia que aconteceria reacordou a memória muscular percebes e isto por sua vez bateu à porta da consciência dele despertando-o para novas perceções ele saberá que está a aceitar estes impulsos e eles tornar-se-ão pontos de triunfo agora e podem servir como portas para realizações

Espero portanto um esforço concentrado para aceitar espontaneamente os impulsos para a ação e a execução imediata do ato a verificação e o bloqueio subsequente ocorrem geralmente três ou quatro vezes por refeição várias vezes tanto de manhã como à tarde quando ele está à secretária agora estes são impulsos simples de se levantar outros impulsos envolvem sair do apartamento descer as escadas ele verifica os impulsos — agora ele verifica o impulso natural — de esticar os braços diretamente *gestos; entrega enfática*

Ele raramente está consciente de que esse impulso existe sequer por isso quero que ele procure o impulso sempre que a situação parecer pedir esse movimento e ele vai encontrá-lo… outros impulsos ele está agora a começar a reconhecer em tempos estiveram enterrados isto inclui os impulsos de se ajoelhar quando a ocasião o justifica e de se apoiar nas mãos quando a ocasião o justifica

São os dedos dele que querem agarrar firmemente e ele por medo hábito receoso bloqueou o impulso ao ler isto vai lembrar-se disso; mas aqui mais uma vez quando estiver prestes a abrir algo ou a agarrá-lo quero que tente sentir o impulso de o fazer e depois acompanhe-o mesmo na experiência de hoje ele satisfez partes do corpo ao permitir-lhes o movimento apropriado isto melhora automaticamente coisas como a circulação e a distribuição de nutrientes e energia por todo o organismo

assegura a memória muscular e mais uma vez ele já não pode aceitar-se a si mesmo como alguém que não pode realizar determinado movimento

Estas atividades também abrem fontes nervosas e tornam mais energia disponível para ele porque já não está a gastar tanta energia em bloqueios ele surpreendeu-se bastante esta noite e há mais surpresas a caminho diz-lhe que amanhã de manhã espero que comece a escrever o livro dele ele deve simplesmente escrever mesmo que só produza cinco páginas que não usa ou que acabe por deitar fora

Este material deve ser colocado com as outras sessões recentes para ele no topo estou a acompanhar o progresso dele e estas indicações são feitas especificamente para o desenvolvimento presente dele ele vai sair-se bem com o livro dele ele vê-se a si próprio como não tendo começado ainda no entanto mesmo já tendo um capítulo feito com o qual não está totalmente satisfeito

Ele deve começar a escrever e continuar todos os dias e o livro tratará de si mesmo não importa por onde comece a escrever mas espero cinco páginas amanhã

Agora esta questão dos impulsos é altamente vital quando o vires a verificar um impulso para se mover e isso é muitas vezes óbvio para ti então lida com isso desta forma simplesmente relembra-o de que é natural para o corpo dele mover-se ou seja não sejas crítico mas encoraja-o com firmeza seguir este conselho terá resultados benéficos muito mais amplos e rápidos do que qualquer um de vocês agora imagina e também libertará energia que será bastante óbvia para ambos

Agora podes fazer uma pausa

(21h43–21h53)

Agora tenho mais alguns comentários e depois retomaremos a ditado

Ele também bloqueia impulsos para comer durante o dia ou por vezes antes de se deitar não o faz nas refeições mas os pequenos lanches que normalmente gostaria de ter ele não os faz ele não tem tentado correr como eu especifiquei isto é importante pois para ele correr é uma atividade feliz espontânea e bloqueou o impulso por vezes de forma bastante consciente porque temia não conseguir que doesse ou que ficasse ridículo

Aqui por razões dele próprias já referidas muito antes ele agarrou-se ao que considerou e interpretou como cautela da tua parte costumavas dizer-lhe *sublinhado costumavas* para não contar a todos as boas notícias por exemplo talvez com receio de que não se concretizassem à maneira

dele naquela altura *sublinhado* ele adotou o hábito de verificar a espontaneidade feliz e sentia que estavas a acusá-lo se a mostrasse e em pequenas coisas começou a bloquear mais tarde ele próprio deixou de confiar em qualquer bom desenvolvimento e por isso sentia-se inseguro ao expressá-lo ele também interpretou literalmente um hábito de "segredo natural" *entre aspas* da tua parte guardar um segredo era não o expressar isto é apenas um contexto mas aplicava-se no entanto ao aspeto da corrida — seja correr fisicamente ou disparar a falar por isso é importante que ele comece a mostrar a si mesmo que consegue correr e agora ele sabe que tu vais aprovar de coração agora dá-nos um momento para a ditado

(Fim dos dados pessoais às 22h03)

SESSÃO ELIMINADA

6 DE MAIO DE 1970

(Esta sessão de quarta-feira 6 de maio de 1970 foi eliminada do registo por ser pessoal para a Jane e para mim.)

Agora boa noite

["Boa noite, Seth."]

Vou ter alguns comentários antes do ditado

Para o registo mais uma vez sugiro a corrida e os movimentos de subir e descer estes são imperativos e diz-lhe que eu disse agora tenho dois exercícios simples quero que sejam feitos todos os dias levam quase nenhum tempo mas serão muito eficazes

Quero antes de mais que o Ruburt simplesmente imagine o teu pénis direito isto deve ser feito uma vez de cada vez só percebes o que quero dizer

["Sim."]

Depois ele deve pensar está feito — ou seja direito e deixar ficar assim que ele o faça como que de canto na mente dele e sempre que lhe vier à mente

Agora quero que tu da mesma maneira imagines os braços dele direitos na posição normal e sigas o mesmo procedimento isto está claro

["Sim."]

Agora cada um de vocês pode fazer os mesmos exercícios para si próprio também se quiserem o importante é fazê-lo com facilidade o

Ruburt pode imaginar mentalmente o teu pénis direito mais facilmente do que os braços dele quando fazem este tipo de coisa um para o outro o amor de vocês é acrescentado dá força extra; e o amor entre vocês é relativamente desimpedido e pode ser bem direcionado desta forma

Quaisquer ideias subconscientes impeditivas são ultrapassadas agora o livro que acabaste de receber da Prentice *Psychic Discoveries Behind the Iron Curtain* terá um efeito importante sobre o Ruburt e um efeito benéfico ajudando a aumentar a confiança dele nas próprias capacidades

As notas que ele escreveu para si mesmo são altamente eficazes e deve segui-las e ao procedimento que sugerem o que ele sentiu esta semana e ao começar o livro foi o despertar das energias dele depois ele pode direcioná-las agora quando sentir uma sensação de exaltação — ele sabe qual é o sentimento subjetivo a que me refiro — então que direcione essa energia para os braços dele

Tu tens estado a manter os teus próprios sintomas enquanto o Ruburt ainda tem os dele eles são como recados para ti lembrando-te de que as coisas ainda não estão tão boas quanto deviam diz a ti mesmo que podes ajudar-te a ti e ao Ruburt muito melhor sem a doença causada pelos sintomas antes eram lembretes de que também tinhas um papel a desempenhar em toda a situação tu aceitas esse facto agora e por isso já não precisas deles a necessidade deles terminou antes destinavam-se a promover a tua compreensão psicológica mas agora só podem impedir o teu progresso; e também estás ligeiramente ressentido com o Ruburt sentindo que ele é em parte responsável por ainda manteres os teus próprios sintomas

["Sim. Eu sei disso."]

É em parte por esta razão que não usas mais ativamente *sublinhado* o encorajamento positivo de que o Ruburt falou mais cedo sentes que já o ajudas suficientemente com todos os teus esforços e reténs esta abordagem mais positiva por causa desse ressentimento percebes o que quero dizer aqui

["Sim. Tudo isto confirma o que aprendi por mim mesmo através do pêndulo."]

(Verdade. Este material é um excelente exemplo de comunicação entre duas pessoas sem palavras. Tenho usado periodicamente o pêndulo para compreender a minha própria situação e não contei à Jane. Claro

que ela sabe que uso o pêndulo e com excelentes resultados; mas não lhe tinha contado sobre esta outra investigação.)

(Mais do que aprendi com o pêndulo é confirmado pelo Seth noutro material ao longo da sessão.)

Isto também serve para te punires pelo ressentimento pois ao não ofereceres este apoio mais positivo que aliás é muito mais eficaz do que imaginas — também de certa forma ajudas a conter aquilo que ambos querem tanto

Achei que devia desvendar este pequeno enigma embora veja pelo que dizes que já tinhas chegado a algumas destas conclusões tu és também como sabes relativamente *sublinhado* de natureza solitária e até certo ponto e por causa de uma má interpretação desconfiado e ressentido com a ideia de que a sugestão é tão importante entre os indivíduos gostarias ainda de acreditar na importância da sugestão e da telepatia mas apenas quando te convém e minimizá-la nas áreas que são algo delicadas

(Isto eu não sabia por não ter explorado com o pêndulo.)

Não gostas de acreditar que um indivíduo possa ser assim influenciado por causa do teu passado isto faz-te querer isolar-te e também te impede de beneficiar de sugestões para ti próprio e de beneficiar os outros através das tuas sugestões em certas áreas noutros aspetos aceitas e utilizas a natureza da sugestão *pausa*

Agora dá-me um momento

Uma pequena observação: o ressentimento de que falei antes causou alguma reação excessiva da tua parte quando terias ido visitar *sublinhado* a tua senhoria sobre o episódio do cão — quando uma chamada teria sido suficiente isto são apenas apontamentos podes fazer uma pausa

As boas notícias no entanto já foram sugeridas mas ainda não totalmente desenvolvidas têm a ver com os direitos do livro de bolso e um bom preço por eles

(21h44 o ritmo da Jane foi rápido expliquei-lhe na pausa o que andava a tentar descobrir por mim próprio com o pêndulo as informações do Seth vão revelar-se muito úteis as boas notícias referem-se à previsão do Seth na 520ª sessão de 25 de março de 1970: "Acredito que há também boas notícias para ti que não estás à espera." Pedi à Jane um comentário sobre isto antes da sessão de hoje 22h01)

Agora estás a trabalhar para vários avanços na tua pintura — na verdade um avanço triplo uma descoberta intuitiva abrirá caminho para

outras duas a insatisfação a insatisfação criativa desencadeia em ti novos desenvolvimentos intuitivos e este será bastante importante sobre a tua relação agora tua e do Ruburt: inconscientemente inspiram-se um ao outro

Os aspetos de inspiração no entanto podem ser reforçados e ampliados por parte de ambos a abordagem positiva da tua parte mencionada antes pode de facto ser interpretada nesse sentido sentes com alguma razão que o Ruburt na preocupação dele esquece os teus sintomas persistentes; e ele devia agora fazer um esforço para usar as capacidades dele para te ajudar a livrar-te deles

Muitas vezes podem ajudar-se mutuamente de forma bastante eficaz direcionar as energias um para o outro e contornar os impedimentos que dificultam que uses a tua própria energia psíquica tão bem quanto devias em benefício próprio; para que possas ajudar o Ruburt em algumas áreas onde ele é fraco e ele possa ajudar-te em áreas onde tu és fraco obténs uma concentração completa de energia de cura desta forma e direcionada através do amor

Na sessão de ontem à noite *(para a aula de ESP da Jane)* libertaram-se aqui quantidades extraordinárias de energia para benefício de todos os envolvidos picos psíquicos e espirituais são experienciados por aqueles na sala durante tais sessões e a experiência subjetiva dos alunos pode então ser usada por eles como um lembrete de momentos de compreensão psíquica que raramente alcançam

Agora não me incomoda que persigas o gato *(a voz do Seth subitamente alta; eu tinha dado uma palmada no nosso gato Willy com o meu bloco de notas quando ele estava prestes a saltar para o colo da Jane)* mas perseguir o meu pé é outra história… essa energia é então captada pelas famílias dos alunos e as suas vidas beneficiadas indiretamente

O próprio sistema do Ruburt é recarregado nesses momentos os iões negativos multiplicam-se na própria sala queria lembrar-lhe que muitas das aulas dele e das nossas sessões de aula têm este efeito e mais uma vez lembrá-lo de que as notas que ele próprio escreveu são excelentes para ele

As notas especialmente sobre energia e com a pequena experiência dele *(sorriso)* ao levantar-se esta manhã ele mostrou-se imediatamente que assim era decidi dar-vos este material esta noite porque é importante para ambos e também porque provavelmente terminarei o capítulo que comecei numa sessão bastante longa embora possa estender-se para outra

Se tiveres perguntas por favor faz

["Não acho que já respondeste às que tinha em mente."]

Tinha intenção de conversar contigo por um tempo agora que estão de volta com sessões regulares já não preciso de usar todas as sessões para ditado enquanto souber que o meu livro está a correr bem pensei que talvez sentisses falta de uma troca mais leve se todas as sessões fossem ditado — embora claro a maioria das sessões o seja

Mas se não tens nada para me dizer como podemos conversar?

(22h20 o Seth e eu tivemos uma conversa até às 22h38 sem notas a nossa conversa abordou vários tópicos e foi muito agradável embora eu estivesse numa disposição algo calma e deprimida esta noite não estava no meu melhor mas animei-me o suficiente para ter uma boa troca com o Seth teremos de fazer isto mais vezes o hábito também é forte: houve alguns pontos sobre os quais gostaria de ter feito notas…)

SESSÃO 527 (TRECHO ELIMINADO)

11 DE MAIO DE 1970

(Este material foi-nos dado pelo Seth no final da sessão de 11 de maio de 1970 — a 527ª; e foi eliminado do registo regular.)

(23h28) quero pôr o nosso amigo *(a Jane)* em movimento com esta corrida mesmo que tenhas de o perseguir pela casa ou tirar vinte minutos quando puderes com essas raquetes *(badminton)* para que a corrida esteja associada à ideia de diversão

Gostava que lhe dissesses gentilmente não severamente quando ele se move devagar para o lembrar de que pode mover-se mais depressa pois na maioria das situações pode os dois exercícios que dei a ambos — não os esqueçam nem um nem outro

(Seguiram-se aqui duas previsões relacionadas com o próximo livro da Jane The Seth Material estas estão listadas na 527ª sessão.)

Se todas as minhas sugestões forem seguidas de acordo com as vossas circunstâncias gerais e a saúde do Ruburt haverá uma *grande sublinhado* melhoria

Hesito em repetir-me e no entanto recordo o Ruburt desta atitude lúdica de que falei é muito importante a capacidade de resposta física está a começar a manifestar-se de forma apreciável na vossa relação íntima ele não precisa de se proteger fisicamente de nenhuma experiência nem de erguer os braços para afastar os golpes do destino *(gesto; enfático)*

Levanta-lhe a área da caixa torácica *(gesto)* para que ele apanhe a ideia desse movimento fácil de subir e descer o corpo lembrar-se-á

Agora queres ter uma noite agradável de conversa ou queres ir para a cama?

["Acho que prefiro ir para a cama se não te importas. Que tal quarta-feira?"]

Estarei aqui quarta-feira

["Ótimo. Estou ansioso por isso."]

Os meus mais calorosos cumprimentos a ambos agora dá-me um momento *(pausa longa a Jane tinha os olhos fechados estava bastante imóvel)* enviei alguma energia para o teu membro

["Ótimo."]

Mais um ponto: se me desculpas o trocadilho *(humorístico)*

["Sim."]

(Pausa) durante um tempo não sentiste que o caminho estava claro psicologicamente entre ti e o Ruburt no início isso foi do teu lado depois no entanto sentiste uma cisão da parte do Ruburt e continuaste o sintoma percebes o que quero dizer?

["Sim."]

Lembra-te de que o caminho entre vocês agora está claro e direto enviei-te bastante energia e transpus uma imagem clara do órgão perfeito e agora uma boa noite e um bom sono

["Boa noite, Seth, e muito obrigado. Muito bom."]

(23h35 o transe da Jane foi bom ela disse que sentiu "algo" sair dela para mim enquanto o Seth fazia uma pausa durante a entrega… Gostaria de relatar que no dia seguinte notei uma melhoria considerável na condição fisicamente.)

SESSÃO 528 (TRECHO ELIMINADO)

13 DE MAIO DE 1970

(Eliminado da 528ª sessão de 13 de maio de 1970.)

Fim do ditado e agora dá-nos um momento se faz favor

(22h51 a Jane estava bastante imóvel na cadeira de baloiço uma pausa de um minuto olhos fechados)

Estamos a direcionar energia para o teu membro *(uma pausa de um minuto)* e para a tua mão *(fiquei surpreendido com isto outra pausa de um minuto)* e agora para toda a imagem física

(22h56) agora de trás de ti está a ser direcionada energia para o Ruburt

["De trás de mim?"]

De trás de ti está agora a ser direcionada energia para o Ruburt para toda a imagem física dele *(uma pausa de um minuto)* agora para os cotovelos e agora para os ombros… especialmente o ombro esquerdo *(pausa)* agora o pé direito e agora ambos os joelhos *(pausa)* agora para os dedos e para os braços em geral

Com os vossos consentimentos interiores estive a fazer alguns ajustamentos nos vossos próprios campos de energia que serão mais benéficos e permitirão que ambos beneficiem das boas sugestões dadas um ao outro

Agora terminarei a nossa sessão a menos que tenhas perguntas

["Não, acho que não."]

Os meus mais calorosos cumprimentos a ambos e uma boa noite afetuosa

["Boa noite, Seth. Muito obrigado."]

(23h00 o transe da Jane foi bom ela tinha várias coisas a dizer a primeira foi que ficou momentaneamente desorientada ao sair do transe porque a cadeira em que estava sentada não estava onde pensava enquanto falava pelo Seth a Jane ficou mesmo "enganada" quando abriu os olhos e viu a sua posição pensava que a cadeira estava a vários metros à sua direita mais perto da estante que vai do chão ao teto "parecia-me que eu a cadeira tudo o sítio onde eu estava parecia-me que estava ali" disse ela apontando para a direita isto fez-lhe lembrar a sessão recente em que pareceu estar a falar como o Seth a partir de perto da mesma estante quando o Seth dirigiu energia para mim no início a Jane viu o meu pénis ereto direito depois em forma de pirâmide com a ponta "a subir e a subir como o nariz do Pinóquio" disse ela era como se houvesse uma pirâmide muito alongada sobre o pénis disse eu devo acrescentar nestas notas que no dia a seguir a o Seth ter dirigido energia ao meu pénis numa sessão recente notei uma melhoria definitiva no dia seguinte a condição estava como antes e descrevi isto à Jane hoje a Jane sentiu que a concentração de energia era mais forte quando foi direcionada para mim a partir da cadeira de baloiço no início deste episódio quando o Seth falou das minhas

mãos a Jane viu as minhas mãos astrais levantadas — eu estava realmente a escrever na altura com as palmas viradas para fora em direção a ela, ela disse que a energia foi particularmente dirigida para o 4º e 5º dedos da minha mão esquerda embora a energia estivesse a ir para ambas as mãos.

(A Jane disse que viu as minhas mãos como tinha visto os próprios braços dela endireitados ontem os dois dedos mencionados da minha mão esquerda eram de algum modo diferentes e precisavam da energia disse eu contei-lhe que embora o pénis tivesse voltado à condição original tinha notado uma melhoria visível e constante na condição da mão direita embora anteriormente não tivessem sido enviadas sugestões ou energia para as mãos pelo Seth quanto à energia vinda de trás de mim a Jane disse que algum tipo de projeção podia estar envolvido aqui parte da consciência dela estava num ponto elevado da parede atrás de mim na verdade a parede não existia disse a Jane apenas aquele ponto de consciência atrás de mim a Jane não me viu a partir desse ponto nem a si mesma no entanto desse ponto atrás de mim havia uma parte da consciência da Jane ou do Seth com energia a sair como um cone outra vez a Jane sentiu que parte dela estava atrás de mim que era algum tipo de projeção e ao mesmo tempo "via" esse ponto do lugar onde estava sentada na cadeira de baloiço de olhos fechados…

(A certa altura muito tenuemente a Jane sentiu que algo estava também atrás dela a dirigir-lhe energia mais uma vez sentiu-se bastante desorientada quando finalmente abriu os olhos e viu a posição da cadeira comparada com onde pensava que estava além disso a pirâmide ou cone de energia vindo de trás de mim tinha sido dirigido para o ponto da sala onde ela pensava estar — não onde realmente estava a Jane disse que teve dificuldade em descrever parte destes dados nem conseguia dizer como ou se ela e o Seth "trabalharam isto" juntos separadamente ou de que forma estas notas podem não estar exatamente na ordem dos acontecimentos estão reunidas a partir do que a Jane me contou depois da sessão. fim)

SESSÃO 528 (TRECHO ELIMINADO)

13 DE MAIO DE 1970

Beneficiariam sem dúvida de um espaço maior não precisam que eu vos diga isto não tenho falado de tais assuntos desde a minha sugestão

inicial de comprarem a casa que não compraram era uma probabilidade que não seguiram

Têm perguntas?

["Não, acho que não."]

Há também no vosso subconsciente a ideia de uma terra ou quinta associada à que pertencia à família do teu pai

["Acho que nunca vi essa quinta — vi?"]

Apenas a ideia agora até certo ponto ambos exageram as diferenças entre vocês no que toca às vossas ideias sobre um local de residência mais ou menos permanente isto tem algo a ver com a vossa falta de ação podem por exemplo encontrar um compromisso confortável entre um isolamento relativamente completo e um apartamento no centro da cidade

Quero que compreendam estas áreas carregadas no entanto e algumas das razões por trás delas podes fazer uma pausa

(21h46–21h54)

Agora quero fazer alguma ditado por isso depois de mais alguns comentários vou fazê-lo

Perturba o Ruburt quando falas em mudar mas não tomas nenhuma ação porque subconscientemente isso lembra-lhe a profunda incerteza e insegurança que sentiu quando estava no orfanato nunca sabendo se iria ou não para casa mantinha-se num estado constante de prontidão para partir várias datas foram dadas e depois a partida foi adiada várias vezes

Ele não percebia esta ligação é a indecisão e a falta de certeza e não uma decisão em si que o incomoda nesta área sente que não está a viver onde está *(pausa longa)*

Enquanto queres terra também temes que isso te prenda e até certo ponto os teus sentimentos são ambíguos isto somado aos pontos mencionados anteriormente impediu largamente qualquer mudança; muito mais acredito do que quaisquer considerações financeiras

As ideias do Ruburt sobre uma casa por exemplo são na verdade muito mais positivas do que as tuas ele acredita automaticamente que o vosso rendimento aumentaria para fazer face às novas exigências e ele está bastante certo desde que tu acredites plenamente ele também pensa em termos de tornar tal empreendimento lucrativo no entanto financeiramente gratificante e agradável enquanto os teus pensamentos são negativos nesse aspeto

Agora visto que estou aqui podes perguntar-me o que quiseres sobre isto

["Estás a fazer um ótimo trabalho sozinho — por isso não interrompi com muitas perguntas."]

Muito bem o Ruburt pensa automaticamente na produtividade da terra quando pensa em terra sair-se-ia muito bem no futuro a comprar imóveis — e haverá dinheiro para os comprar não se sairia tão bem com ações e obrigações elas não têm significado para ele

Os bens tangíveis são importantes para ele estou apenas a tentar explicar atitudes dinheiro no banco não o entusiasma emocionalmente embora reconheça os seus benefícios não desperta a natureza criativa dele agora os imóveis despertariam e ele poderia facilmente dobrar os investimentos pois tem uma boa noção das pessoas em relação às habitações e dos movimentos populacionais ele não tem consciência disto

Não precisas de temer então que ele não acompanhasse de bom grado por exemplo uma mudança para uma casa pois o elemento tangível e a terra despertariam esses instintos se não tens perguntas retomaremos a ditado ou o que era o início do capítulo 9 *(de Seth Speaks)*

["Muito interessante."]

Queres uma pequena pausa primeiro?

["Pode ser. Sim."]

(22h10 o transe da Jane foi bom — ela disse que esteve muito "fora" o ritmo dela também foi bom achei o material excelente deverá revelar-se muito útil suspeitava de alguns pontos mas a maioria foi muito reveladora especialmente as minhas razões subconscientes em relação à posse da terra a forma muito excelente da Jane de personificar onde quer que vivia etc. e a sua capacidade desconhecida para lidar com imóveis etc. vou tentar mudar as atitudes negativas tenho-me questionado muitas vezes sobre a nossa falta de ação na procura de um espaço maior etc. os meus sentimentos ambíguos quanto a possuir terra em vez de meras considerações financeiras são bastante esclarecedores etc.)

SESSÃO 533 (TRECHO ELIMINADO)

1 DE JUNHO DE 1970

(Este material foi eliminado da 533ª sessão de 1 de junho de 1970 os dados surgiram devido a uma discussão que a Jane e eu tivemos antes da sessão na qual expressei bastante ressentimento e atitudes negativas sobre várias coisas…)

Agora — incomoda-vos que tenhamos uma sessão?

["Nada disso."]

(Para mim:) Tenho alguns comentários antes do ditado dá-me um momento *(pausa longa)* tens um amor profundo pela terra dos teus tempos da Dinamarca em criança nesta vida também gostavas gostavas de trabalhar com a terra mas por causa de conflitos com o teu pai afastaste-te por exemplo da jardinagem

Tens sentimentos ambíguos em relação ao jardim do Ruburt por esta razão ficas satisfeito com a produtividade evidente dele com as plantas lá fora mas lembras-te de como o teu pai era rigoroso no entanto e metódico na jardinagem isto irritava-te imenso mas agora até certo ponto identificas-te com essas inclinações e desprezas o jardim quando o Ruburt não segue as regras da jardinagem

Alguns destes sentimentos também são projetados para o prédio do apartamento em geral e mascaram o teu amor profundo pelo teu estúdio apesar de todas as desvantagens

Sempre quiseste um pedaço de terra teu e tens estado amargurado por não o teres subconscientemente também estás amargurado porque podias ter comprado quase um lugar teu com o dinheiro que usaste para ajudar o teu pai a comprar a casa da família

Alguns destes sentimentos levaram-te de facto a uma atitude carregada em alguns *sublinhado* casos um pouco desproporcionada

(Humorístico) isto não significa que um de vocês tenha completamente razão e o outro completamente torto mas digo-te isto: podes contar com o Ruburt para reconhecer imediatamente e intuitivamente casos de tal comportamento excessivamente carregado da tua parte

Há simplesmente uma diferença profunda o Ruburt por exemplo vai desfrutar e aproveitar qualquer pedaço de terra que tenha mesmo que seja só a terra de um vaso no parapeito da janela ele não tem sentimentos ambíguos que sobrecarreguem as reações dele nesta área em particular para ti este prédio e o terreno são considerados em termos de terra e habitação pensas na terra que não tens não conseguiste aproveitar o quintal ou o terreno disponível como coisas positivas de alegria e renovação e por isso foste privado de uma vantagem extra deste lugar e das condições que o Ruburt tem desfrutado

Ele pensa neste lugar em termos de habitação e não de terra mas porque a atitude dele não é carregada e porque ele ama a terra consegue desfrutar da terra que há agora ele compara este lugar por exemplo à casa da infância dele tal como tu subconscientemente o comparas à tua quer saibas quer não ele sai muito melhor na comparação tu não e isso irrita-te

Para ele outros apartamentos, vazios, que visitas representam automaticamente probabilidades psíquicas que o intrigam simplesmente por existirem. Nenhuma ideia de terra está associada a isso. O que não significa que ele não repare ou não desgoste de um bairro em particular o relevo do terreno para ti no entanto sobrepõe-se imediatamente a outras considerações e se não há terra nem sequer queres pôr os pés na propriedade são apenas variações de reação que ambos deviam compreender.

Dá-me um momento um longo momento *(para mim)* tu és em grande parte aquele que precisa de estar satisfeito pois o Ruburt vai encontrar alegria em quase qualquer ambiente que considere dele; percebes ele personifica de uma forma que tu não personificas; qualquer lugar onde esteja é o lugar dele na mente dele tal como este é o quintal dele por isso qualquer habitação que encontres ele personificará e fará dela a casa dele e portanto tua também percebes o que quero dizer

["Sim."]

Vocês já deviam ter aprendido o suficiente até agora para sentir a vitalidade psíquica ou a atmosfera de uma habitação há vantagens e desvantagens em viver numa casa sozinho todos neste prédio de

apartamentos raramente estão de mau humor ao mesmo tempo por exemplo por isso até certo ponto em períodos de depressão normal és sustentado por outros próximos que não estão

Estás também claro sujeito aos humores negativos dos outros da mesma forma numa casa saturas a atmosfera até o ar se tornar quase uma extensão eletromagnética dos teus estados mentais e psíquicos

SESSÃO 556 (TRECHO ELIMINADO)

26 DE OUTUBRO DE 1970

(Eliminado da 556ª sessão de 26 de outubro de 1970)

(22h40) agora vamos simplesmente começar com este assunto esta noite isto é uma reação histérica percebes?

["Sim."]

(O tremor da mão direita etc. que expliquei à Jane em detalhe na pausa.)

Do teu trabalho com o pêndulo percebes alguns pontos no entanto o caso começou quando percebeste pela primeira vez que o teu pai já não teria efeito não tinha correspondido aos planos da tua mãe para ele e agora obviamente não o faria

Emocionalmente viste isto como a morte das esperanças da tua mãe e sentiste por um lado que agora cabia a ti o que reativou sentimentos antigos do passado que tinhas lidado razoavelmente bem

Isto ocorreu precisamente quando tinhas fortes dúvidas sobre se devias ou não manter o emprego e consideraste fortemente que seria melhor sair quando pensas em sair confrontas-te com o mesmo conflito pois ela queria que tivesses sucesso como artista comercial ela acha muito mais louvável que trabalhes num departamento de arte com um salário fixo e tu sabes disso *(como na Artistic Card Company)*

(Pausa) dá-nos tempo

A condição tem significado noutros níveis também serve para te lembrar que a questão está ativa percebes?

["Sim."]

Também serve ao dar-te outra mensagem — que queres sair e que o teu desejo de o fazer tem afetado o teu trabalho se tivesses de ficar e se não te fosse dado tanto dinheiro quanto achas que devias receber então certificar-te-ias de que o trabalho sofreria isto é ressentimento

Agora estou a dar-te neste momento o quadro visto pelo teu subconsciente as pequenas mas frequentes quebras nas linhas finas representam essas vezes em que os ressentimentos irrompem o ressentimento levado longe o suficiente poderia afetar o teu trabalho de tal forma que te obrigasse a sair que é exatamente o que uma parte de ti quer — e essa parte não se importa de que maneira isso aconteça embora não queira que a tua pintura seja afetada

Outras partes têm medo de sair por causa dos sentimentos em relação à tua mãe mencionados anteriormente também tens medo no entanto até certo ponto e sob certas condições de trabalhar mesmo pintar inteiramente em casa porque o teu pai trabalhava em casa e não se saiu bem

O emprego serviu para evitar que percebesses isso *(verdadeiro)* na escrita a dificuldade manifesta-se porque estás a tentar não comunicar certas coisas a ti mesmo por outras palavras material inibido algum do qual mencionei esta noite que tens estado a afastar não quiseste saber destas coisas considerando que estavam abaixo de ti e condenando fortemente quaisquer sentimentos que não pudesses aceitar como adultos e depois das tuas próprias palestras ao Ruburt devias saber melhor

["Estou pronto para os aceitar agora."]

Um bloqueio de sentimentos por outras palavras

No trabalho estragas o teu desempenho não querias ter bom desempenho porque estás ressentido depois ressentiste-te do ressentimento sempre que te apercebias dele conscientemente

Ficaste mais afetado pela partida do teu amigo *(Curtis Kent)* do que pensas perguntando-te se devias também encontrar um emprego comercial melhor remunerado e, no entanto, zangado por sequer teres tais pensamentos quando o que realmente querias era ficar em casa a pintar

["Porque é que perguntei agora sobre este assunto?"]

O episódio também tem algumas ligações novamente com o teu pai no sentido de que por vezes sentes subconscientemente que vais estar velho e trémulo e ainda no mesmo emprego a partida do teu amigo serve para trazer isto à tua mente

["As mãos dele também tremem."] lembrei-me de repente de que as mãos do Curt têm um tremor óbvio um facto que sempre soube

É por isso que me perguntaste esta noite

["Espera um minuto… por ele ter saído?"]

Por ele ter saído e porque sabias que as mãos dele também tremiam por vezes ele queria atirar o trabalho dele para o chão

Precisavas de uma reavaliação da tua situação e de agir com base no que aprenderes isto pode ou não significar sair do trabalho mas significará uma nova consciência de todas as questões envolvidas e das tuas atitudes

Leva a sério as tuas atitudes subconscientes considera-as

["Bem acho que estou a começar a fazê-lo. Já pensei muitas vezes que acabaria por sair do trabalho. Tenho pensado especialmente nisto no último ano."]

Já fiz comentários antes sobre isso quando leres o material vais perceber

["Tenho intenção de o fazer."]

Vais obter mais informações através do pêndulo e podes tentar a escrita automática vou ajudar-te em qualquer caso é importante que parte disto resolvas através do teu próprio sistema — uma parte de ti a comunicar com outra parte —

["É isso que tenho tentado fazer."]

— em vez de simplesmente ser-me dito por mim o conhecimento vem então de ti mas eu vou ajudar-te

Agora terminaremos a sessão mas terei mais a dizer conforme me fores perguntando

["Muito bem. Muito obrigado."]

Os meus votos mais calorosos — e vais conseguir resolver isto

["Boa noite, Seth. Obrigado mais uma vez."]

Fisicamente certos exercícios de yoga também serão úteis

(23h11 a Jane disse que esteve mesmo em transe enquanto transmitia estes dados)

SESSÃO 557 (TRECHO ELIMINADO)

28 DE OUTUBRO DE 1970

(Eliminado da 557ª sessão de 28 de outubro de 1970 quarta-feira)

(23h16) agora algumas observações sobre a principal razão pela qual as tuas sugestões não foram tão eficazes como gostarias

Não superaste o medo que o sintoma em si à parte de tudo o resto te causava estavas em pânico a pensar na importância da tua mão para o teu

trabalho temias tanto que o sintoma te pudesse impedir até de pintar que o próprio medo se tornou um obstáculo às sugestões positivas quando a tua imaginação operava livremente e não direcionada em relação ao sintoma então seguia essas direções a própria carga por trás do medo impelia-o

Não deste as sugestões a partir de uma posição de segurança eram como polegares na tua estimativa subconsciente a segurar a barragem de uma eventualidade temida deste as sugestões então por medo e não a partir de uma estrutura forte de segurança exageraste os sintomas exageraste a importância deles por causa desse medo

Agora o Ruburt também fez o mesmo ocasionalmente no passado

["Ainda o faço?"]

Dá-me um momento aqui só deves dar a ti próprio sugestões quando reconheceres que alcançaste uma certa sensação de paz dentro de ti mesmo que apenas momentânea a sensação de que acalmaste os teus medos por enquanto

Reconheces essa sensação não deves ser impelido a dar as tuas sugestões pelo medo do que acontecerá ou poderá acontecer ou poderia acontecer caso contrário nas tuas sugestões diz a ti mesmo da forma que quiseres que a tua mão pode estar firme sob quaisquer condições

Não associes especificamente o comportamento da mão com o teu eu artístico ou capacidades artísticas nas tuas sugestões mas de uma forma geral com a saúde natural do teu ser e o fluxo fácil das tuas ideias para o exterior

As dificuldades com a mão não tinham o objetivo de ameaçar o teu eu artístico temias que o fossem foram feitas em alguns casos para proteger o teu eu artístico se te recordares da nossa última sessão por isso o medo era consciente e basicamente infundado o inconsciente não estava *sublinhado* a ameaçar o teu eu artístico temias que estivesse ou que inadvertidamente os sintomas levassem a isso

["Bem certamente interpretei dessa forma."]

O inconsciente estava a tentar proteger o teu eu artístico se querias tanto ficar em casa a pintar o dia todo então ele prejudicaria os teus movimentos da mão no trabalho percebes ou queres que explique mais?

(Estava a pensar sobre isto. Percebi bem mas ao mesmo tempo estava a pensar porque é que o inconsciente quando viu como eu estava a interpretar o sintoma não tratou de o eliminar e pôr-me tranquilo. Vou ter de fazer a pergunta etc.)

Refletia as tuas atitudes em relação ao teu emprego não em relação à tua arte nesse sentido o medo de que o eu artístico estivesse a ser ameaçado levou a um certo pânico que impediu o fluxo de informação que estavas a tentar sugerir ao inconsciente

A compreensão de que o eu artístico não estava a ser ameaçado deve permitir-te relaxar o suficiente para que as sugestões surtam mais efeito como resultado estavas desconfiado do subconsciente e isso dificultou as sugestões sentiste se ele estava a ameaçar o teu eu artístico o que mais poderias esperar dele quando sempre supuseste anteriormente que ele sustentava o impulso criativo a tua dedução percebes foi errada — a dedução anterior de que ele ameaçava a pintura

Lê isso e pergunta-me as questões que quiseres na próxima sessão ou se tiveres perguntas agora eu respondo

["Pode esperar. Isto parece uma informação muito esclarecedora. Dá-me o fim de semana para pensar sobre isto."]

Não houve grande desvio o inconsciente estava a tentar dar-te o que pensava que querias nesse sentido agora se querias tanto deixar o emprego e não conseguias decidir conscientemente então forçaria a situação da forma mais óbvia possível

Não conseguiste transmitir as tuas sugestões de forma adequada porque nesta área importante interpretaste mal os seus motivos e isso causou um certo pânico da tua parte como mencionei

["É melhor parares. Alguém está a perder a voz."]

(A Jane tinha estado a falar muito baixo com uma voz muito seca e rouca que achei que estava a piorar a cada minuto mas às minhas palavras o Seth de repente falou muito alto e claro sem qualquer problema de voz e com bastante humor:)

Eu estava apenas a mantê-la baixa

["Ah."]

Agora tens mais alguma pergunta?

["Não."]

Os meus mais calorosos cumprimentos para ti e para o nosso amigo não te preocupes com a voz dele

["Está bem. E muito obrigado."]

(23h42)

(Nota: a 10 de novembro de 1970 o pêndulo diz-me que agora concordo com estes dados quando a 3 de novembro não concordava nada.)

SESSÃO 560 (ELIMINADA)
11 DE NOVEMBRO DE 1970

(Esta sessão que seria a 560ª de 11 de novembro de 1970 foi eliminada do registo por se referir à Jane e a mim.)

Boa noite

["Boa noite, Seth."]

Agora algumas observações dirigidas ao meu amigo e ao teu

Em primeiro lugar o Ruburt tem como sabes um intelecto excelente no entanto não está tão desenvolvido como ele supõe podia fazer muito mais com ele agora ele enfatiza a sua natureza estritamente analítica e ao fazê-lo impõe limitações às formas como o usa

Não lhe dá a liberdade que devia nem o põe a trabalhar para ele tão completamente como podia muitas vezes quando mais acredita que está a ser intelectualmente analítico está na verdade a usar o intelecto de forma superficial para encobrir racionalizações

Ele tem como sabes excelentes capacidades intuitivas no passado na sua poesia as capacidades intuitivas estavam de certo modo isoladas as verdades que surgiam podiam ser consideradas como fantasias criativas e portanto não tinham de ser aceites literalmente ou aceites pelo intelecto

As partes intuitivas de si próprio sempre as considerou femininas as capacidades intelectuais sempre as considerou masculinas confiava portanto nas capacidades intelectuais como as mais fortes porque no seu próprio contexto acreditava que o masculino tinha maior força

Parte disto tem a ver com o clima cultural que coloriu as suas atitudes coloca as suas intuições em termos tão intelectuais quanto possível para ele isto dá-lhes maior aceitabilidade força e durabilidade assim não será ridicularizado como resultado

Uma das razões pelas quais não compreendeu que o eu intuitivo espontâneo era o profundamente criativo e portanto profundamente estável foi porque o identificava com a sua ideia de feminilidade tal como

infelizmente a compreendia era portanto algo de segunda categoria pouco fiável e que podia levar a caminhos pouco respeitáveis nunca associou o dinheiro à respeitabilidade ou prestígio em criança não tinha antecedentes familiares nem dinheiro e a sua necessidade de ser admirado e estimado não podia esperar

Erigiu-se então como intelectual e isso tornou-se o seu distintivo de respeitabilidade também mantinha uma imagem mais masculina do que feminina na sua mente por essas razões

Não podia negar o eu intuitivo por isso tornou-se o eu que escrevia poesia no seu meio no entanto isso era uma coisa intelectual de se fazer a imagem feminina significava instabilidade intuições que podiam conduzir a caminhos não respeitáveis e emoções que não eram contidas intelectualmente

Tu sendo um homem ele sentia que ficarias mais alarmado com quaisquer emocionalismos excessivos isto para além da tua própria reação à emocionalidade da tua mãe assim foi criada uma boa divisão entre os seus aspetos intelectuais-respeitáveis-masculinos para ele e os seus aspetos intuitivos femininos privados

O trabalho psíquico significava que estes seriam unidos houve tensão como seria de esperar intuitivamente e como mulher ele naturalmente teria cabelo mais comprido usaria brincos e bijutaria barulhenta o que se enquadra na imagem feminina interior e também na imagem interior mística psíquica da vidente da profetisa e na vossa própria relação da amante

Ao aparecer na televisão usou inicialmente o fato de calças para salientar os aspetos masculinos ou roupas mais formais cada uma a salientar para ele as qualidades mais masculinas intelectuais e respeitáveis da sua natureza ele está a dizer percebes “sou perfeitamente normal bastante intelectual e à minha maneira bastante responsável e correto não te alarmes com o meu eu místico selvagem porque está bem sob controlo”

Ele sente também que esta imagem corresponde às tuas ideias como de facto corresponde em grande medida isto também tem algo a ver com as vossas vidas privadas pois as partes femininas dessa natureza podem facilmente assustar-se e não se mostrar através da função mensal — que é tão espontânea tão misteriosa para o intelecto e o principal sinal pelo qual a mulher mensalmente mostra a sua diferença em relação ao homem

Agora até certo ponto quando isso começou tu aquiesceste pois embora fosses aventureiro também em certa medida temias a natureza espontânea que era tão parte da tua esposa nesses termos uma pequena nota algo divertida: sempre que ao longo do vosso casamento comentaste negativamente quando o Ruburt estava prestes a colocar um lenço ao pescoço ou talvez usar um colar extra com outros ele interpretou isso e com razão como um aviso da tua parte de que estava a dar demasiada prevalência ao amor feminino pela ornamentação

Agora nos seus movimentos contidos ele em certa medida *sublinhado* adotou o que sente serem as características mais adequadas deliberadas responsáveis ligadas na sua mente ao simbolicamente masculino analítico intelectual

Ele está a dizer "não ajo precipitadamente não sou feminino místico selvagem dado a fantasias que te levarão para longe do mundo que conheces para territórios desconhecidos não sou a profetisa ou amante imprevisível e, portanto, não fiável os meus movimentos lentos e deliberados deveriam dizer-te isso dizem-mo a mim e oferecem-me então essa segurança" assim interpreta ele estas emoções para si próprio

Estão a dizer-te: "uma vez fiz-te deixar a tua cidade natal e os teus pais por causa da minha imprevisibilidade não te levarei irresponsavelmente para realidades em que não podes confiar"

Temia que como uma vez sentiu que te arrastou pelo país agora temesse que ele te arrastasse pelo universo interior os sintomas foram, pois, uma tentativa de equilibrar uma situação interna agora diminuíram à medida que ele compreendeu a situação interna

As características masculinas sempre as considerou estabilizadoras o intelecto e as roupas formais andavam juntos os movimentos rápidos sempre foram associados às capacidades intuitivas femininas internas os sintomas foram em parte destinados a tranquilizar-te de que não precisavas de ter medo de que ele fosse levado pelos seus impulsos no início do trabalho psíquico estavas preocupado com as sessões espontâneas e embora estivesses altamente intrigado com os acontecimentos houve uma situação em particular que vos assustou a ambos — a vez em que o Ruburt acabou no chão ao captar a informação da vossa vizinha Barbara

Pregaste-lhe um belo sermão mas não foi nada comparado com o sermão que ele próprio se deu e isso reacendeu antigos medos de se entregar espontaneamente a impressões ou dados psíquicos ele considerou

isso perigoso começou a vigiar para que tais episódios não voltassem a ocorrer e isso refletiu-se numa tensão muscular

Os testes com o Instream e os teus próprios precipitaram uma situação em que o seu intelecto estava constantemente a verificar a sua informação intuitiva devido ao seu próprio passado isso precipitou uma situação em que uma parte do eu estava constantemente a escrutinar outra parte com um olhar crítico

Agora podes descansar os teus dedos um momento mas vamos passar toda esta informação enquanto pudermos

(22h00 a Jane permaneceu tranquila ainda em transe apesar de se mover um pouco tinha transmitido o material acima a um ritmo rápido quase sem pausas a minha mão de escrita estava cansada retomámos às 22h05)

Agora sem o desenvolvimento psíquico os vossos antecedentes combinados podiam ter minado completamente as vossas capacidades criativas foi um risco que ambos correram ao estabelecer esta última existência reencarnatórios.

Usaram capacidades criativas muitas vezes no passado desta vez tinham vários problemas ambos para resolver se as capacidades psíquicas se manifestassem então esta seria a vossa última reencarnação caso contrário haveria outras e sabiam disso

Até certo ponto a doença foi usada por ambos de forma construtiva da tua parte *(RFB)* inicialmente como um aviso muito claro de que não devias investir todas as tuas energias num emprego a pressão dos teus pais podia ter precipitado tal situação a tua doença foi então usada pelo Ruburt para trazer à superfície da mente medos profundamente enraizados que tinham estado a fermentar por baixo a tua doença também serviu para esse propósito isto levou ainda a um reconhecimento da inutilidade básica de muitas das ideias sobre as quais as vossas existências tinham sido baseadas e sobre as quais a vossa sociedade se baseava isso desencadeou a necessidade de encontrar novas respostas e de explorar outras dimensões

A própria experiência, no entanto, com todas as suas conquistas e perceções teve de trazer à tona problemas pessoais de desenvolvimento que muitas pessoas simplesmente não enfrentam nem enfrentam diretamente surgiram tensões e pressões, mas ao lidar com elas e com os sintomas físicos novas perceções foram alcançadas

O exílio *sublinhado duas vezes* relativo das características simbolicamente femininas do Ruburt é algo que nenhum de vós conscientemente percebeu fizeram-no para vos assegurardes de que essas capacidades femininas nas vossas mentes não ganhariam tal preponderância que os aspetos responsáveis e nas vossas mentes masculinos ou fiáveis da vossa vida seriam ameaçados

Todo o tempo claro essas facetas femininas estavam a ser usadas como os limiares intuitivos místicos da atividade psíquica já te disse uma vez que o Ruburt não teria permitido que um contraponto feminino de mim falasse mas tu também não terias terias receado os "imprevisíveis" *entre aspas* aspetos femininos

Agora tudo isto é extremamente importante até certo ponto era inevitável considerando os vossos passados os aspetos femininos em qualquer caso culturalmente falando estavam a ser negados uma vez que não queriam filhos reencarnatórios isto definiram-no antecipadamente se os desenvolvimentos psíquicos que representavam o vosso maior cumprimento com todas as suas ramificações na vossa arte e vida não tivessem ocorrido então teriam tido dois filhos e continuado um ciclo reencarnatório há outros aspetos aqui pois na vossa última vida reencarnatória tiveram algo mais de liberdade dentro do quadro sexual podem aproximar-se mais da identidade ideal que dá maior margem dentro de um só indivíduo a características tanto masculinas como femininas

Quando a identidade sexual está bem fundamentada como acontece com ambos isso significa a necessidade de uma maior acomodação dentro do eu uma atitude tolerante um entusiasmo e liberdade para que as melhores qualidades de cada sexo possam ser harmoniosamente integradas enquanto a personalidade mantém ainda a sua necessária identificação física global com um sexo só

Portanto no geral com os problemas têm conseguido bem isto encaixa na vossa natureza artística e no vosso passado nesta vida também identificaste a tua criatividade com características ou capacidades femininas simbolicamente falando e isso tem algo a ver com a tua desconfiança em ganhar dinheiro com a tua arte

Na tua mente ganhar dinheiro é uma característica masculina e subconscientemente um direito masculino o facto de pintares e isso não parecer trazer-te dinheiro serviu ainda mais para desconfiares dessas capacidades criativas identificaste-as até certo ponto com a tua mãe a

primeira mulher claro no teu passado ela era imprevisível e portanto sentiste que não podias depender da tua arte nem contar com ela como homem *muito mais alto*

Agora essa é a principal razão pela qual nunca tentaste ganhar a vida como artista por si só estiveste convencido de que nunca funcionaria tal como nunca imaginarias depender da tua mãe para o sustento

Esta certeza de que nunca poderias realmente sustentar-te como artista plástico deriva a sua força dessa identificação e principalmente dessa identificação apenas

Agora o trabalho comercial e as bandas desenhadas significavam outra coisa eram arte mas direcionada exteriormente de maneira óbvia com um impulso agressivo com um mercado específico em mente e portanto para ti tinham uma qualidade masculina estavas perfeitamente à vontade para te sustentares nos teus primeiros anos dessa forma e a tua energia libertava-se porque nesse sentido sentias-te livre para a usar quando as energias criativas naturais e livres eram despertadas em ti descartavas instantaneamente todas as ideias de mercado comercial e divorciavas completamente a ideia de pintar de vender pelas razões dadas

A falácia que nenhum de vós reconheceu foi que as porções criativas simbolicamente femininas do eu não eram imprevisíveis dadas a excessos emocionais são na verdade as fontes seguras impulsionadoras e as únicas verdadeiramente fiáveis da existência

Conseguias ver os erros do Ruburt neste aspeto até certo ponto mas não conseguias ver os teus os teus sentimentos então ajudavam a alimentar os próprios equívocos do Ruburt também te sentias seguro quando ele não se mexia tão depressa quando a sua mobilidade mais lenta parecia denotar maior ponderação quando por outras palavras ele não se deixava ir

Agora descansa os teus dedos deixarei o Ruburt como está gostaria que ele deixasse este entrar

(22h40 o transe da Jane tinha sido profundo ela tinha apontado para a porta do nosso corredor para além da qual o nosso gato preto Ru chamava depois de alguém o ter deixado entrar pela porta das traseiras ainda algo em transe a Jane deixou o gato entrar et.,c retomámos às 22h45)

Agora como disse muito disto tem a ver com o facto de na vossa última reencarnação tanto os aspetos masculinos como femininos da

personalidade terem de ser experimentados tão plenamente quanto possível enquanto a identificação global atual com um só sexo é mantida

Isto permite a expressão mais plena da verdadeira identidade possível dentro do sistema físico caso contrário a identidade é sufocada em grande medida sob uma identificação estritamente orientada para um só sexo com outras características mascaradas e negadas expressão

O teu permitir o cabelo mais comprido é um sinal de que ultimamente tens estado menos receoso dos aspetos simbolicamente criativos e femininos do artista a tua recusa no passado em parecer um artista por si só refletia a tua determinação em insistir para ti nos aspetos masculinos contrastantes ao permitires-te um pouco mais de liberdade neste aspeto ambos fizeram com que em compensação o Ruburt na sua aparência se permitisse menos

Tudo isto provém novamente do vosso equívoco quanto à natureza do eu criativo agora logicamente ele pode não ser estável em termos intelectuais pois sabe que um mais um nem sempre dá dois mas a sua grande estabilidade reside na sua flexibilidade nas suas intuições e na sua fonte interminável de criatividade

Na vossa relação como casal então estabeleceram uma estrutura em que as liberdades permitidas a um eram compensadas até serem feitos certos ajustamentos os aspetos criativos foram concedidos com tanta margem até que por medo um de vós aplicou restrições de natureza limitadora a pintura para ti tinha conotações tão fortemente femininas que subconscientemente sentias que o teu estúdio era como um útero de onde saíam os quadros sentias que isso tinha algumas *sublinhado* implicações aterradoras muitas delas a ameaçar o teu sentido de masculinidade uma vez que pelas tuas conceções estavas convencido de antemão de que nunca seriam usados como meio de sustento

O Ruburt por outro lado sentia que podia usar os livros psíquicos como meio de sustento pois nos livros pelo menos sentia que as tendências masculinas e femininas se fundiam o intelecto a usar a informação intuitiva

Ao reter os seus períodos também sentia que aliviava a pressão sobre ti pois abdicava do símbolo biológico da feminilidade e estava a dizer "nunca terás de ter um emprego a tempo inteiro para sustentar um filho" sabia perfeitamente que não sentias que algum dia farias da pintura o teu sustento

Os períodos mensais inconscientemente serviam como uma ameaça constante ao lembrarem-te cada vez da sua feminilidade e capacidade de gerar um filho

Agora tens perguntas?

(Apontei para um quadro que acabara de terminar de um homem a olhar para cima e para a minha esquerda tinha um forte apelo para mim e era quase monocromático feito em azuis e verdes sentia que tinha algum tipo de significado reencarnatório para mim mas ainda não tinha usado o pêndulo para ver o que podia descobrir por mim próprio)

["Podes dizer alguma coisa sobre esse quadro?"]

Posso de facto agora nos teus quadros muitos deles fundes as características masculinas e femininas — a compaixão feminina e a intuição muitas vezes a aparecerem como aqui num rosto masculino

Não pintas os rostos das mulheres por regra, por causa das ideias de que acabei de te falar. Sempre que mostras as chamadas qualidades femininas de intuição ou compaixão, mostra-las a aparecer no perfil masculino, onde são vistas de forma opaca e não de frente. Sentes que precisam da disciplina masculina para lhes dar um enquadramento adequado, e para as definir. Sem isto, sente-las ameaçadoras. Isto também está relacionado com os teus sentimentos em relação aos óleos sob certas condições (sublinhado).

(Em transe, a Jane apontou para a nova pintura.)

A pintura é de um homem, ou melhor, de uma mulher que viveu em Constantinopla no século XIV. Uma mística de alguma fama, bem conhecida por olhar para o futuro. I A N O D I A L A (soletrado) é o mais próximo que consigo em tradução para o nome. Pintaste-a como um homem pelas razões dadas. Tens outras perguntas?

(Abanei a cabeça a dizer que não. Na verdade, tinha várias sobre a nova pintura, mas a minha mão de escrever estava tão presa que senti que já não conseguiria usá-la por muito mais tempo.)

Então vamos encerrar a nossa sessão. Vais ver que te dei uma boa quantidade de informação esta noite, que deverás conseguir usar muito bem no teu dia a dia. Agora os meus votos mais calorosos para ambos, e uma boa noite com carinho.

"Boa noite, Seth, e muito obrigado. Tenho a certeza de que tudo será muito útil."

Espero bem que sim.

(Na verdade, já considerava esta como uma sessão de avanço, em termos pessoais provavelmente a melhor que a Jane já deu, etc. Fim às 23:07. A Jane estava num transe tão profundo como já a tinha visto. Levou muitos minutos a sair dele. Ao início não conseguia abrir os olhos mais do que um momento de cada vez, etc. E durante tudo, o ritmo rápido manteve-se.)

SESSÃO 562 (ELIMINADA)
30 DE NOVEMBRO DE 1970

(Esta sessão, que normalmente seria a 562ª de 30 de novembro de 1970, foi eliminada do registo. Excertos ou referências poderão eventualmente aparecer no nosso caderno de Reencarnação.)
(Esta foi a primeira sessão realizada no estúdio das traseiras, onde estávamos livres de muitas distrações habituais e potenciais. Ambos gostámos muito do novo arranjo e planeamos continuar assim.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Gosto do nosso novo ambiente, e tenho alguns comentários de natureza pessoal. Agora. Algumas destas coisas vão parecer muito simples, mas muitas vezes esquecem-se da pura simplicidade das vossas motivações quando se concentram nos emaranhados. Ambos, individualmente, têm vários objetivos em comum, portanto, como casal, são duplamente fortes nestas áreas. São áreas nas quais, individualmente e juntos, não admitem interferências. Como vos direi, estes objetivos têm fortes ligações a vidas passadas, e nesta vida cada um de vós deu a si próprio cargas psicológicas poderosas para garantir que esses objetivos fossem cumpridos. Escolheram circunstâncias parentais, portanto, que vos predispusessem para essas direções que já tinham decidido.

Desta forma, carregam as vossas personalidades atuais com material subconsciente que assegurará o vosso bom desempenho. A felicidade e a saúde serão melhor mantidas quando seguirem certas linhas. Escolheram antecipadamente, portanto, serem impelidos por certas direções. Agora. Ambos decidiram que dedicariam as vossas vidas ao trabalho criativo. Ambos decidiram que não teriam filhos, não apenas porque isso se encaixava no primeiro objetivo, mas porque a energia ligada à vida familiar iria para as vossas produções criativas, seria guardada e estaria disponível

quando começassem a embarcar no trabalho psíquico que também tinham planeado. Estas coisas simples vocês sabem mas muitas vezes ignoram. Estão fundidas. Há uma área incorporada de ajuste.

Quando se aproximam de qualquer extremo desta área, sinais automáticos de perigo disparam, dizendo-vos para se moverem numa direção ou noutra, de volta ao centro simbólico da vossa energia e capacidades. Como sabem, mais uma vez, é muito mais fácil para vocês não terem filhos, apesar de todas as tensões. Muitas pessoas achariam isso impossível. Vocês estão determinados a não os ter a qualquer custo. Adotaram, em momentos diferentes, métodos e ajustes diferentes, mas a vossa relação física foi estruturada não em torno do prazer mútuo, mas sim em torno do medo de ter filhos.

Reagiram em excesso, mas apenas no âmbito de um processo de aprendizagem para garantir que as áreas principais não fossem violadas. Foram longe demais, ambos, nessa direção. Todo o toque, para cada um de vós agora, não era um encontro inocente ou alegre; significava "Até onde isto levará, e será a altura certa do mês?" Isto aplica-se a ambos. O Ruburt queria desesperadamente que tu o acarinhasses como mulher, que brincasses e flirtasses com ele. Queria que mostrasses até mesmo um afeto animal inocente. Ao mesmo tempo, no entanto, implícito em qualquer desses toques, na mente dele também estava a pergunta "Até onde isto vai levar?"

Ambos sentiram que a mais inocente das carícias podia destruir o alicerce das vossas vidas. Isto foi certamente uma compensação exagerada. Tendeu, durante algum tempo, a corroer a vossa relação, e até certo ponto a pôr partes de vós contra outras partes. Levou o Ruburt, por vezes, a tentar negar a feminilidade, para te assegurar e a si próprio que o seu corpo não vos trairia. Não teria os seus períodos—assim mostraria a ambos, simbolicamente, que não precisavam de temer o seu corpo, uma vez que obviamente não estava a funcionar como o de uma mulher deveria. Esta foi a razão da sua indignação na noite passada.

Ele tinha feito o que ambos queriam, e agora todos estavam zangados com ele, incluindo ele próprio—mas ele sentiu (sublinhado) que o tinha feito principalmente para te tranquilizar. Estes sentimentos ambíguos de ambos têm muito a ver com a reação peniana. Não se atreve a disparar uma linha reta. (Meio humoristicamente.) Ao mesmo tempo que estes sentimentos sexuais operavam, os dois têm um laço psíquico extremamente

poderoso, e um sentido oculto mas definido de identidade interior. Na vida física isto procura métodos físicos de expressão. O Ruburt tem características de personalidade fortemente contrastantes na aparência, mas vistas à luz do propósito total da personalidade, não são contrastantes mas complementares, cada uma entrelaçada com a outra em direção aos objetivos principais.

O mesmo aplica-se a ti. Se perceberes que inconscientemente ambos sabiam do nosso trabalho desde a infância e antes, então algumas das tuas características encaixarão como num mosaico. O Ruburt sente uma forte atração por ti, e como mulher o seu centro psíquico está com o teu. O magnetismo é tanto de experiências de vidas passadas, como estabelecido antecipadamente nesta vida, para que ambos fossem atraídos um pelo outro e mantidos juntos, apesar do facto de não haver família pessoal, nem filhos como interesse comum. Portanto, a atração tinha de ser extremamente forte. Isto aplica-se a ambos. O Ruburt teve de ter, e adotou, tanto características fortemente passivas como fortemente independentes.

A passividade e recetividade como pré-requisito necessário para o nosso trabalho, a independência como pré-requisito necessário para compensar o ambiente inicial escolhido, e também como ajuda no tratamento das comunicações físicas. O sentido de lealdade foi ancorado em ti, e ambos decidiram sobre isso antes desta existência. Portanto, podes sentir no Ruburt, por vezes, inclinações confusas para uma grande independência numa área, e uma dependência abnegada noutra.

Porque ele é atualmente uma mulher, reagirá de forma forte e agressiva se sentir que te estás a afastar demasiado, pois isso ameaçaria a vossa vida e objetivos tanto quanto os filhos ameaçariam—filhos, nas vossas mentes, sendo aproximarem-se demasiado. Portanto, têm estado constantemente entre os dois polos. O sistema físico do Ruburt sentiu a tensão simplesmente porque ambos sentem que é o corpo dele que seria a ameaça na área dos filhos. Ambos entram em pânico, portanto, em duas áreas principais—ambas que afetariam as vossas diretivas primárias, de se dedicarem ao trabalho artístico e psíquico.

Sentes-te ameaçado se se afastarem demasiado ou se se aproximarem demasiado fisicamente. Agora, sabendo isto e vendo-o claramente por palavras, podem, tenho a certeza, fazer ajustes para que não vão a esses extremos. Agora podes fazer a tua pausa, e se tiveres perguntas nestas áreas eu responderei.

(21:40–21:45. O transe da Jane tinha sido profundo, o seu ritmo rápido, como foi ao longo de toda a sessão. A pausa foi curta porque mal tínhamos começado a rever o material quando a Jane disse "Uau, sinto-o a voltar com coisas boas, por isso é melhor prepararmo-nos.")

Bem. Por essas razões sentiste-te mais ameaçado quando o Ruburt interrompia o teu tempo de pintura para relações íntimas no passado. Isto simbolicamente destacou todo o assunto, e trouxe-o demasiado perto da consciência para o conforto de qualquer um de vós. Ele fez isso precisamente por essa razão, embora não estivesse conscientemente ciente de que estava a tentar trazer o problema à tona. Desconfiavas mais das relações espontâneas do que de todas as outras, pois eram essas as mais prováveis (risos) de produzir os resultados temidos.

Portanto, quando tinham relações, faziam-nas de forma bonita e simbólica, com uma bela ironia inconsciente, garantindo que acontecessem quando menos as queriam, ou numa base agendada, ou quando um de vós estava cansado, ou quando havia uma boa possibilidade de acreditar que poderiam ser interrompidos. As vossas atividades antes das aulas foram decididas porque sabiam que não poderiam durar muito tempo. Agora o Ruburt escolheu, como mulher, ter este forte sentimento magnético por ti, e embora os mesmos impulsos vos puxem a ambos, por ser mulher desta vez ele é, muito mais do que tu, sensível à falta de carinho físico comum. Isto leva-nos a uma diferença nas vossas reações a estes problemas.

Ele reage de forma pessoal e profunda quando vais demasiado na direção do não-contacto. Esse não-contacto é, comparativamente falando, mais facilmente aceite por ti. Ele sente, no entanto, que o seu corpo foi quase amaldiçoado por ambos, e na sua pior reação interpreta um não-contacto prolongado nos seguintes termos: como Cristo amaldiçoou a figueira, para que não desse fruto, o seu corpo está abandonado por ambos, indesejado, uma criança órfã, de tal forma que até a sua boa aparência como mulher é suspeita. Sente, pois, uma forte divisão, em que a sua mente é aceite, que ambos a valorizam, mas que o seu corpo é inaceitável.

Por outro lado, no entanto, com as suas características femininas, quer ser acariciado e amado fisicamente, e quando não o é sente que divorciaste o seu corpo. Este é o significado dos sonhos que teve no passado sobre divórcio. Sente-se completamente não acarinhado, e por isso não alimenta o seu corpo, porque não quer mais dele. Agora, dessa forma, e ele não conseguia explicar-to porque não o entendia, sentiu-se completamente

divorciado por ti, particularmente quando estava no infantário. Sentiu que tinhas divorciado o seu corpo, mas não, vês, a sua mente. Agora sentes-te mais ativamente ameaçado quando ambos atingem o extremo oposto da proximidade e contacto, quando sentes que, apesar de todas as precauções, a gravidez poderia resultar. Afastas-te emocionalmente, e é neste ponto que o Ruburt começa as suas reações.

Precisamente no ponto em que se sente suficientemente pressionado para, de forma prática e simbólica, invadir o teu estúdio de trabalho com intimidade em mente, e intimidade espontânea—é nesse ponto que rapidamente começas uma retirada emocional e física. Agora o Ruburt reagiu desta vez de forma positiva, quando lhe massajaste a perna, porque interpreta os teus sentimentos em relação aos seus sintomas da seguinte forma: não confortas fisicamente o seu corpo porque não gostas dele.

Dizes-lhe para usar a sugestão, que é uma ferramenta mental, e evitas o contacto físico que para ele é prova do divórcio físico, e uma reafirmação de que o ser mental é valorizado e o físico negado. O que quero que compreendas é que todas estas tensões surgem enquanto aprendem a lidar com situações que estão sempre sob os auspícios dos vossos objetivos principais. Há um velho verso, que não precisas de anotar: "Era uma menina que tinha um caracolinho bem no meio da testa", etc. Agora, quando o Ruburt sente uma forte perturbação nestas áreas principais, ele reage fortemente.

Ele está a tentar garantir, tal como tu, que os vossos objetivos primários sejam mantidos. Ambos intuem que o vosso trabalho, tanto criativo como psíquico, está ligado à vossa relação, pois o Ruburt ajudou a trazer em ti a liberdade de pintar, como sabias de antemão que ele faria. Agora sugeri que trouxéssemos as nossas sessões para aqui pelas razões dadas, mas também porque sabia que para o Ruburt isto significava um maior sentido implícito de união entre vós, e de segredo.

O segredo é um elemento forte na personalidade do Ruburt, e embora o reconheças em ti, tens sido muito opaco ao não o teres visto antes no Ruburt. Mostra-se nessas coisas que ele não comunica contigo. Mostra-se também numa característica possessiva que não é tão óbvia como a tua tendência na mesma direção no teu próprio trabalho. Ele fica profundamente ofendido e indignado com qualquer "invasão" do seu próprio território—o aluno que entra no seu quarto durante o intervalo, ou a mulher que espreita no seu caderno. Isto tem a ver com os seus sentimentos

recentes, de se ter retirado da sala principal (a sala de estar). Agora entram demasiadas pessoas nela. Tornou-se para ele um espaço muito necessário e importante de encontro entre vós. As tuas ideias, o nosso trabalho—e o mundo exterior. Torna-se, portanto, uma sala de comunicação necessária e importante, mas agora de comunicação a sair para o mundo. Perde então esse segredo que sempre lhe foi importante.

(*"Ele pode sempre trabalhar aqui no estúdio de manhãs e o dia todo à sexta-feira. Já lhe disse isso muitas vezes.")*
(Eu trabalho o dia todo à sexta-feira na Artistic.)

O segredo também lhe permite retirar-se zangado de ti até certo ponto nas condições mencionadas anteriormente, e também tem muito a ver com todo este remoer em segredo. Quando sente que está afastado de ti, é então que guarda assuntos importantes para si. Como é falador, isto escapa-te, mas muitas vezes usa a conversa como escudo.

(Com humor:) Podes fazer a tua pausa e continuarei.

(22:15–22:25.)

Agora. Quando estavas a trabalhar a tempo inteiro há alguns anos na Artistic, os teus medos de que o Ruburt engravidasse tornaram-se uma obsessão. Estavas já a quebrar uma das tuas diretivas, percebes, ao trabalhar a tempo inteiro noutras ocupações, e por isso ficaste duas vezes mais assustado de que caísses no molde familiar do mundo, ter filhos, caso em que o emprego se tornaria indispensável. Em ambos, os vossos sentimentos em relação ao trabalho e aos filhos estão então intimamente ligados.

O Ruburt, nessa altura, tentou confortar-te como mulher, através de carícias e oferecendo-te conforto sexual frequente. Tu repeliste-o então, sentindo que isso só agravaria o problema, e ele começou então a construir este sentimento de divórcio físico. Um ponto que quero salientar: estas são atitudes dele pequenas mas significativas. Sugeri frequentemente os movimentos para cima e para baixo e as corridas, porque ele precisa de pôr essas pernas em atividade. Realcei, no entanto, que devia fazê-lo em forma de brincadeira.

Como sabes, encontrámos aqui um bloqueio severo, e agora posso dizer-te as razões. Custava-lhe, claro, fazer os movimentos para cima e para baixo, e ele interpretou isto como significando que querias que ele torturasse e humilhasse ainda mais o seu corpo ao forçá-lo a sentir a dor, e que ao fazê-lo estava a castigá-lo ainda mais. Interpretou isto, portanto,

como um castigo do corpo, e uma mortificação, de certa forma, do eu feminino.

De uma forma estranha, os sintomas também serviam para sublinhar aquilo que sentia que ambos estavam a tentar negar—a sua feminilidade, no sentido em que sentia, a um nível muito inconsciente, que o tornavam indefeso e necessitado de alguém em quem se apoiar—um apelo mudo por apoio da tua parte, e a esse nível ficou indignado por, em vez de lhe dares a tua mão, lhe ofereceres sugestões mentais.

Ele também, até certo ponto, estava zangado comigo, enquanto homem. Ele identificou parcialmente alguns dos meus traços com alguns dos teus, por isso, se estava zangado contigo por lhe dizeres, literalmente no seu entendimento, para se magoar cinco vezes por dia ao levantar-se e sentar-se no chão, estava duas vezes mais zangado comigo. Queria que o ajudasses a levantar-se e a sentar-se no chão, e que o encorajasses. Sentiu, em vez disso, que eu e tu estávamos, no fundo, a dizer: "Ainda não te magoaste o suficiente, agora faz isto cinco vezes por dia, e serás uma boa menina", e isso ele simplesmente não iria fazer.

Vou contar-te outro dos seus segredos. No passado, embora soubesse que estava a exagerar, quando as pernas lhe incomodavam, procurava automaticamente o lugar de estacionamento mais próximo quando tu estavas a conduzir. Nunca te pedia para estacionares perto do destino. Sentia que seria um sinal de fraqueza da sua parte até pensar nisso, mas também sentia que, por vezes, mostraste uma falta de simpatia ou compreensão irritante, e nos seus piores momentos sentia que escolhias de propósito um lugar mais longe—que era, no teu pensamento, para o seu próprio bem, para que enfrentasse a humilhação de se aperceber em que mau estado estava. Isto, como é óbvio, causava automaticamente todo o tipo de sintomas.

Não sentia que tivesses qualquer simpatia por ele a nível físico, e sentia que a atitude dele e a tua de lidarem com todo o assunto mentalmente através da sugestão era uma forma de intensificar ainda mais a dificuldade—o divórcio físico.

Agora dá-nos um momento. Estou a lidar principalmente com as atitudes dele porque tu não reconheceste muitas delas. Uma alienação física deste género tinha inevitavelmente consequências emocionais para ambos. Ele não sentia ser fisicamente amado ou desejado por ti, mas mais do que

isso, vê, ele concordava com o juízo que sentia que ambos tinham feito. Se ele não tivesse concordado, terias tido um conjunto diferente de problemas.

Na realidade, estavam de acordo em grande medida. Nenhum de vós obviamente tencionava levar isso tão longe. Compreende também, estive a explicar-te os sentimentos dele para que os compreendas. Não estou a dizer que necessariamente foste aos extremos como o Ruburt os sentiu. Está claro?

"Sim."

Agora, quando ele sentiu esse divórcio físico, fizeste várias tentativas para te aproximares, e tens feito progressos já que, obviamente, os sintomas diminuíram. Mas um ou outro acabava por ficar assustado pelas razões já dadas, e ultimamente o Ruburt sentiu que poderia ocorrer, e estava a ocorrer, uma separação emocional. Mais uma vez, aqui está a ameaça às diretivas principais, pois ele sente, e tu também, que o vosso trabalho e as sessões tremem quando a vossa relação se aproxima de qualquer extremo.

As sessões da turma, a propósito, serviram para manter a espontaneidade disponível, porque a espontaneidade das nossas próprias sessões sofre quando a vossa relação está aquém do que ambos aceitam. Então torna-se algo que querem fazer e sentem que devem fazer, e uma parte importante do vosso trabalho, mas as fontes espontâneas por baixo não têm esse fluxo fácil. Para que esse fluxo não seque quando não opera tão plenamente como normalmente pode nas nossas próprias sessões, então ele irrompe e aparece nas sessões da turma, como precaução e simplesmente porque a fonte em si não secará, mas procura a sua libertação natural. Por esta razão, até certo ponto, tens desconfiado das sessões da turma, sentindo que a base pessoal forte das sessões contigo e com o Ruburt te estava a escapar.

Simbolicamente também comparaste esse fluxo espontâneo com sêmen, capacidades criativas, e estavas ciumento de que se estivesse a afastar de ti. O Ruburt estava consciente disto a um certo nível. Ele também sentiu que esta era a principal razão pela qual não quiseste ter nada a ver com a turma, recusaste sequer assistir uma vez. Sentias que te estava a privar, não apenas, digamos, de uma sessão privada caso o Ruburt não fizesse a sessão regular seguinte; também sentias que a atividade sexual que não estavas a receber do Ruburt estava a ser canalizada em vez disso psiquicamente, onde tu não tiravas benefício algum. Usar essa energia em

sessões privadas era aceitável porque era uma atuação conjunta, privada, e ambos beneficiavam diretamente.

Para o Ruburt ter uma sessão sem ti, e para estranhos, era outra coisa. Especialmente quando sentias que também estavas a ser negado na tua cama. Vês as ligações?

("Sim.")

O Ruburt percebeu este sentimento, e foi muitas vezes em reação a ele que não tivemos a nossa sessão privada seguinte, e daí a ligação enterrada: "Se não me amas, não terei uma sessão para ti." Ele mencionou recentemente as ocasiões de sábado de manhã. Ele sente-se melhor à medida que o dia avança, fisicamente.

Tem estado muito mais confortável quando está sozinho de manhãs e tu estás a trabalhar, porque sente que não o vês no seu pior. Esta é uma das principais razões pelas quais parece ter tanta dificuldade em levantar-se de manhã durante a semana; onde pelo menos sentia que podia levantar-se com alguma dignidade sozinho, e se estivesse um caos tu não estarias lá para o censurar.

De manhãs ao fim de semana tu estás cá para observar. E para culminar, seguindo o seu raciocínio subconsciente aqui, pois mal esteve consciente disto, não só o observarias, mas no seu entendimento, forçá-lo-ias a fazer um espetáculo público da sua condição. Passou por todo o tipo de fingimentos, sorrindo ao tentar descer as escadas, tentando convencer-se de que não doía, e demasiado perturbado para conseguir usar a linha interminável de sugestões positivas que tentava freneticamente dar a si mesmo.

Por isso, quando disseste "Tu não tentas ajudar-te", ele ficou tão zangado que mal conseguia falar. Sentiu-te um mestre severo, e a lógica como sendo: quanto pior te sentes mais deves obrigar-te. Mas ele também sentia isto, vês. Era muito mais importante dar um passeio quando não se sentia bem do que quando se sentia bem.

Ora isto é verdade. Contudo, ele interpretou isto como significando "Porque não quero ir, devo ir", o que não é a mesma coisa. Não estou a explicar este parágrafo em particular tão claramente quanto gostaria. Há algumas distinções subtis verbalmente que são difíceis de clarificar.

A espontaneidade da ação, como resultado, foi extremamente difícil. A energia esteve bloqueada. Viste-a brevemente na sua explosão de raiva. Por causa das vossas ligações de vidas passadas—e vou certificar-me de

que recebes este material—ele escolheu pôr todos os ovos no mesmo cesto, por assim dizer, tal como tu fizeste. Mas também escolheu despojar-se de quaisquer referências familiares que o distraíssem mais tarde na vida, no que diz respeito aos próprios pais.

Relaciona-se calorosamente com os outros, mas relaciona-se profundamente apenas contigo. A sua natureza é fortemente emocional, por isso fica mais em pânico do que tu quando se aproxima, mais uma vez, do lado extremo da vossa linha de contacto seguro, onde tu entras em pânico quando atinges o lado próximo dessa mesma linha.

No entanto, tens inconscientemente uma relação de apoio, simplesmente como resultado da identidade da tua família. Podes não gostar dela, ou isolar-te dela, mas ela existe. Ele nunca conheceu esse tipo particular de pertença, e por isso o seu sentido de pertença, nesse aspeto, está ligado apenas a ti.

A vossa relação existe de forma forte e válida em muitos mais níveis do que aqueles entre a maioria dos casamentos. Tens, portanto, obviamente, mais aspetos tanto para realização como para tensão a desenvolver. As vossas vidas de trabalho estão muito mais entrelaçadas do que até tu percebes, e é por isso que não podes isolar uma área no teu caso de outra área de atividade. Isto é extremamente importante, e muitas vezes esquecido, apesar de superficialmente reconhecido.

O Ruburt seria, e é, suscetível a avanços feitos da tua parte na cozinha—a área da mulher; também na sala de estar, que é bastante neutra para ambos; ou no seu local de trabalho, pois ele sempre esteve consciente da ligação aí. O quarto tem sido uma área de alarme para ambos sexualmente, pelas razões que espero que estejam óbvias, e o teu estúdio tem sido definitivamente uma área de alarme da tua parte.

A um certo nível o Ruburt interpretou grosseiramente a tua reação aqui; uma vez que era suscetível e sabia disso no seu espaço de trabalho, supôs erradamente que tu também serias. O facto é que o Ruburt, a trabalhar, te atrai sexualmente, e tu a trabalhar atrais sexualmente o Ruburt. Tu, no entanto, sendo o homem provedor bem como o artista, sentes-te mais ameaçado pelo sexo quando estás a trabalhar, porque a gravidez poderia ameaçar o artista. Por isso as tuas atitudes a esse respeito, e reações, serão mistas mas geralmente adversas.

Agora. Antes de encerrar uma nota: nos vossos passados combinados escolheram de forma elegante situações em que os pais não tinham relações

sexuais normais. Os teus não dormiam juntos há anos, e estás bastante familiarizado com esse padrão. Poderias muito bem ter decidido quartos ou camas separados—ajustar-se-ia ao teu passado familiar, e também à situação. Este é um perigo que evitaste, pois teria permitido que fosses ainda mais longe nas linhas do não-contacto.

Nem sequer havia dois sexos no lar inicial do Ruburt. Nenhum de vós então teve padrões sexuais familiares normais que procurasse imitar, ou que estivessem profundamente enraizados—tudo em linha com o que tinham escolhido.

Agora vou encerrar. Contudo, estes são pontos importantes. Se tiveres perguntas eu responderei. Pensei que as tuas mãos já estariam bastante cansadas.

("Estão... Vamos rever este material, e depois faremos perguntas a partir daí. Estou radiante por receber toda esta informação.")

Farei certamente.

("Muito obrigado.")

Os meus mais calorosos cumprimentos para ambos.

("O mesmo para ti. Obrigado, Seth.")

(23:25. O transe da Jane tinha sido profundo durante toda a sessão, o seu ritmo na maior parte bastante rápido. Achei que foi uma das melhores sessões que ela já deu. Certamente será inestimável para nós no quotidiano. A Jane ainda não a viu enquanto escrevo estas notas. Quero revê-la com ela, e depois mantê-la disponível para referência frequente.)

SESSÃO 563 (ELIMINADA)
2 DE DEZEMBRO DE 1970

(Esta sessão, que normalmente seria a 563.ª de 2 de dezembro de 1970, foi eliminada do registo.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Agora. Gostaria de vos dar mais material pessoal. A propósito, o Ruburt leu o capítulo em que estamos a trabalhar, e ficou novamente espantado. *(Capítulo 15 do próprio livro do Seth, Seth Fala.)*

Dá-nos um momento aqui. Quero enfatizar a importância da vossa relação pessoal um com o outro, e mencionar as formas como afeta o vosso trabalho. Também poderei dar-te uma ideia de como estes padrões gerais

operam nas vossas vidas, já que temos um bom começo, e enquanto estamos no assunto.

Quando a vossa relação se torna incómoda a certo ponto, isso impede a espontaneidade que te permites nas tuas pinturas. Estás nesse momento a tentar empurrar para baixo da consciência certos sentimentos teus, mencionados na nossa última sessão. Estás, digamos, perto do ponto de não-contacto. Os sentimentos inibidos, portanto, estão mais fortes da tua parte. Considerável energia é usada para continuar a repressão à medida que a pressão por baixo cresce.

Como mencionei, o ponto de contacto demasiado próximo é algo mais passível de ser gerido para ti do que para o Ruburt, mas ainda assim afeta-te. Não ousas permitir que as tuas intuições tenham plena liberdade mesmo quando pintas nesses momentos, com receio de que tragam com elas esses sentimentos reprimidos.

A espontaneidade é considerada segura em certas linhas, mas essas linhas tornam-se estreitas, e quanto mais a situação se prolonga mais estreita se torna a área de espontaneidade permitida no teu trabalho. No passado isto causou uma tendência para confiar demasiado na técnica. Compreendes?

("Sim.")

Com o Ruburt, claro, leva a bloqueios no trabalho, particularmente na poesia, onde as emoções aparecem muito claramente. O Ruburt viu hoje que as partes intelectuais do eu, e até o literalismo, serviam um propósito excelente ao permitir-lhe objetivar material altamente intuitivo, e dar-lhe realidade no mundo que conhecem. Ele não compreendia isto antes.

O que nenhum de vós compreendia suficientemente era a forte inter-relação entre as vossas vidas pessoais e o vosso trabalho. Estavam conscientes dela mas não entendiam, de um modo geral, que a vossa relação tinha de ser ativa e positivamente agradável diariamente, se ambos quisessem produzir o trabalho que desejam.

Tendiam a pôr a relação pessoal em último lugar, ou antes, a deixá-la seguir, de modo que muitas vezes parecia vir depois de tudo o resto. Agora é verdade que energia sexual reprimida pode ser desviada para fins criativos, mas no vosso caso era o sentimento de nutrição emocional diária que por vezes faltava.

Agora dá-nos um momento. Quando se atinge o ponto de que acabava de falar, a tua objetividade surge em primeiro lugar no teu trabalho à custa

da espontaneidade. Lembra-te de há algum tempo te ter mencionado o teu sentimento em relação aos óleos e às emoções. Isto está de acordo, percebes, com o facto de te sentires mais ameaçado do que o Ruburt nesses pontos de limite-perto-contacto. Nesses momentos ficavas mais alarmado ao trabalhar com os teus óleos e cores, e querias um refúgio, e procuravas mais distância nas tuas pinturas.

Quando te fechavas e recuavas para compensar, aproximavas-te das pessoas com quem trabalhas, apreciando o seu contacto emocional mais seguro. Não era ameaçador, percebes. Ao mesmo tempo adotavas uma postura mais rígida na tua relação com os da família, tentando evitar todas as situações emocionais que pudessem desencadear uma libertação dos sentimentos reprimidos.

Ficarias grato então quando o Ruburt originava tal crise, simplesmente porque a pressão por trás dos sentimentos reprimidos era mais dolorosa então, de modo que estava a derrotar o seu próprio propósito. Ajudavas a iniciar essas crises à tua maneira, intensificando o comportamento de não-contacto que sabias que levaria o Ruburt a tomar medidas. Por vezes aumentavas o teu próprio comportamento de não-contacto quando ele não reagia quando achavas que devia.

Isto causava considerável pânico da tua parte. Por outro lado, claro, o Ruburt também esperava que tu surgisses e iniciasse o comportamento de não-contacto quando sentia que a vossa relação estava a ficar demasiado próxima para conforto, que o seu amor físico por ti o poderia levar algum dia a negligenciar consciente ou inconscientemente um comportamento contracetivo adequado.

Ele teria ficado instantaneamente alarmado se não tivesses então começado a recuar. Este tem sido um padrão de comportamento altamente formal, ritualizado, uma dança psicológica, tão formalizada a um nível subconsciente que deixou pouca margem para espontaneidade, e ameaçou congelar-vos a ambos num comportamento altamente inconsciente e regimentado. Ele deveria impedir-te de te afastares demasiado. Tu deverias impedir-te de te aproximares demasiado, e quando certos pontos automáticos eram atingidos ambos entravam no vosso ato. Durante algum tempo o comportamento funcionou. A espontaneidade foi gradualmente espreitada para fora a tal ponto que perdeu a sua funcionalidade, e ambos começaram a considerar fazer ajustes. No entanto, não compreendiam o

padrão. Esbarravam nos pontos de perigo invisíveis e reagiam das velhas formas.

O Ruburt começou a reagir em excesso cada vez mais, e sentia o puxão invisível fisicamente. Os limites do "perto demais" e "longe demais" eram inflexíveis e arbitrários. Uma divisão de responsabilidade pela vossa relação era muito menos satisfatória. Em vez disso, os dois devem agora concentrar os vossos esforços em formar um centro generalizado e confortável, e mantê-lo. Isto colocará a concentração da atenção em áreas construtivas, no calor e compreensão mútua em vez de pôr o fardo da relação primeiro num e depois noutro.

(Com humor:) Seria um bom conselheiro matrimonial.

"Sem dúvida que serias."

Dentro dessa área ambos encontrarão maior liberdade, calor e criatividade. O vosso trabalho mostrará grande vantagem, e a energia que tem estado engarrafada pode ser libertada. Compreender as questões ajudará automaticamente a formar esse centro. Ele deverá ser agora suficientemente flexível para ambos, e não a formação de um único ponto rígido. *(Risos.)*

("Percebo.")

Podes fazer a tua pausa.

(21:48–21:55.)

Agora. Mais alguns pontos. Alguns bastante simples, mas devem ser mencionados.

Quando o Ruburt se sente confortável na vossa relação está muito mais predisposto a cozinhar e a comer. A cozinha volta a ser um lugar sagrado de nutrição para ele, e a comida que prepara é muito mais nutritiva para os vossos corpos, por causa da sua atitude e dos seus efeitos sobre os átomos e moléculas que compõem os alimentos.

Ele gostou muito mais do que imaginas de tu preparares o pequeno-almoço quando o fizeste. Interpretou-o como um sinal de que estavas disposto a nutrir o seu corpo—

("Estou.")

—e como um reforço físico. Muito antes, porém, sentia que tu o fazias para o humilhar. *(Com mais intensidade.)*

("Compreendo.")

Agora quero chegar a algo mais complexo.

Correndo o risco de me repetir, o teu entre aspas “papel” até certo ponto foi restritivo na área sexual e emocional; foste tu quem traçou o limite. Foi em parte uma compreensão distorcida e inconsciente disto que levou o Ruburt à projeção exagerada desse papel restritivo para outras áreas da vossa vida.

Por causa desse papel, adotado bastante cedo por ambos no vosso casamento, e por causa da sua perceção vaga, distorcida e oculta dele, ficou profundamente espantado com a tua atitude permissiva quando as nossas sessões começaram.

Por isso, esperava de ti que impedisses as sessões de saírem do controlo, que ajudasses entre aspas a “policiar” o seu eu espontâneo aqui, como fizeste na área sexual e na vossa relação pessoal. Para ele esta era uma expectativa lógica, ainda que subconsciente.

Em vez disso, percebes, sentiste, com algumas consideráveis exceções, que nesta área particular a espontaneidade podia ser seguida com segurança. Quando encorajaste fortemente as sessões no início, ele ficou surpreendido porque, para ele, não estavas a cumprir o papel implícito. Quando o incentivaste então ele sentiu que poderia estar em terreno perigoso, pois tinhas sido aquela em quem ele contava na área pessoal para travar a espontaneidade, emocional e sexualmente.

Desconfiou da tua permissividade então. Assustou-o. Se não podia contar contigo, com quem poderia? Assim começou a desenvolver tendências restritivas próprias. Antes eras tu quem lidava com a espontaneidade por ele. Era o teu papel. Ele lidava com o outro lado.

Não estava habituado a opor-se tão fortemente à sua própria espontaneidade e, no entanto, quando mostraste sinais de traçar o limite, por exemplo, ao receares sessões espontâneas relativamente cedo no processo, sentiu-se por um lado aliviado, e por outro zangado por abdicar desse novo privilégio.

Os vossos sentimentos internos um pelo outro projetaram-se então nos vossos sentimentos em relação às sessões, e também ao trabalho psíquico. Ficaste irritado com ele, a perguntar-te porque razão a mulher espontânea se tornara subitamente tão restritiva. Não compreendeste que isso se devia a não teres transposto o padrão pessoal para o padrão das sessões.

Ele, claro, reagiu à tua irritação. Os testes, deste ponto de vista, foram altamente explosivos, pois ele não compreendia a situação, e encontrava-se numa posição altamente ambígua. Estavas a encorajá-lo para ainda maior

espontaneidade por um lado, para liberdade intuitiva, e no entanto, do ponto de vista dele, a exigir-lhe todo o tipo de disciplina, que ele sentia ser o teu papel—seguir as intuições até certo ponto, saber quando parar no alvo adequado, e foi aqui que ele te sentiu profundamente como uma figura autoritária.

Os primeiros comentários da jovem psicóloga assustaram-no profundamente, e ele não estava pronto para entrar nas implicações mais profundas. Estava, pura e simplesmente, aterrorizado. Sentia também então que darias ou negarias amor físico de acordo com o seu desempenho nos testes. Mas por mais tolo que isso pareça, percebes, baseava-se nestes papéis que ambos aceitaram.

Ele então entrou no hábito de verificar o eu espontâneo a cada passo, e de estabelecer reações musculares e tensões opostas. Simplesmente não era possível eu dar-te mais informação nessa altura do que consegui. Era precisamente, percebes, a relação entre espontaneidade e disciplina a operar entre vós, que se projetava nas sessões, e inibia quaisquer comentários espontâneos que eu pudesse fazer.

Sempre contaste com ele para ser livremente espontâneo, e não conseguias compreender as suas reações. Quando lhe dizias para ser espontâneo ele ficava ainda mais confuso. Antes, nas mentes de ambos, o Ruburt era a parte espontânea da relação, daí, por muitas razões, o elemento imprevisível. Tu eras o elemento da disciplina, a parte racional. Nenhum de vós estava plenamente disposto a trabalhar estes elementos aparentemente *(sublinhado)* contraditórios das vossas próprias personalidades. Pois, claro, a tua personalidade tem alguns elementos fortemente espontâneos e intuitivos, como agora sabes, e o Ruburt também tem tendências muito definidas, agora demasiado definidas, para a disciplina.

Podes fazer a tua pausa. Um pequeno ponto: ambos teriam negado a si próprios fortes possibilidades de crescimento se tivessem continuado; percebes?

(“É melhor dizeres um pouco mais.”)

Durante algum tempo então estavas disposto, comparativamente falando, a deixar o Ruburt expressar os elementos espontâneos, fortemente espontâneos, de ambas as vossas personalidades; com as alegrias e os perigos envolvidos, e negando-lhe a responsabilidade de aprender a temperar e usar a espontaneidade. Ele estava disposto a deixar-te expressar

as qualidades racionais, deliberadas de ambas as vossas personalidades—os elementos deliberativos, e até esse ponto a não permitir que expressasses plenamente a tua própria espontaneidade. Não aprenderias a usá-la e apreciá-la enquanto ele o fizesse por ti.

E agora podes fazer a tua pausa.

("Obrigado.")

Uma frase mais: este arranjo estabeleceu automaticamente barreiras artificiais entre espontaneidade e disciplina, e colorações que eram de natureza sexual, levando a deduções tais como: a espontaneidade era perigosa, obviamente, pois precisava de tais controlos.

(22:29–22:40.)

Agora. A divisão era na realidade uma projeção exagerada das tendências predominantes das vossas personalidades atuais.

Em geral o Ruburt é mais facilmente espontâneo, por exemplo. Ao longo dos anos simplesmente não permitiram espaço suficiente para si próprios, mas as tendências globais são perfeitamente legítimas. Operam de forma bastante óbvia também na vossa relação com o mundo em geral. Tu consegues aguentar o não-contacto comparativamente melhor do que o Ruburt, e serás o primeiro a traçar o limite aqui. Como nas outras áreas mencionadas, as mais pessoais.

O Ruburt tende a ser mais adaptável nessa área, mas também aqui, percebes, estabeleceram certos pontos inconscientes, limites de um lado e do outro entre o que consideram contacto demasiado próximo e demasiado pouco. As tendências operam em todas as áreas, e fornecem diretrizes muito construtivas, e são benéficas quando não levadas ao extremo, e quando o foco está em manter o equilíbrio entre. Por causa dos vossos medos, ambos ficaram antes de olhos postos nos pontos de perigo.

No teu contacto físico com os outros estas tendências também se aplicam.

O Ruburt permitirá que se aproveitem dele, por exemplo, mais facilmente do que tu nos contactos pessoais. Isto revolta-te porque o teu ponto simbólico de perigo é trazido para o foco. A ele incomoda, mas menos.

Agora dá-nos um momento. Parte disto, claro, pode ser e já foi usado a vosso favor. A tua tendência para te sentires seguro em situações de não-contacto significa que não queres modelos no teu estúdio, no entanto estás profundamente intrigado pela personalidade. Isto levou-te a desenvolver

capacidades psíquicas para fins criativos—que de outra forma não terias precisado nem procurado.

Isto, por si só, afastou-te dos retratos estereotipados, e poderias ter caído nessa armadilha com o teu passado nos quadradinhos. Aí, percebes, evitaste enfrentar o retrato humano comum através de figuras que na realidade não eram indivíduos, mas tipos ou até caricaturas. Nessa altura do teu desenvolvimento tinhas tanto medo das emoções na arte que escolheste, nos quadradinhos, lidar com estereótipos em vez de personagens individuais, seguir padrões rígidos.

Nos anos seguintes soltaste-te consideravelmente. Ainda assim não quererias lidar com as emoções intrusivas, e para ti imediatamente disruptivas, que seriam óbvias num modelo. Com eles quererias lidar com a emoção com pinças, precisamente porque, claro, és tão sensível à emoção.

No entanto as formas e rostos humanos intrigam-te, daí o desenvolvimento dessas visões criativas, que na realidade são muitas vezes altamente intensificadas emocionalmente. Nessa área foi-te apresentado um desafio, e descobriste uma forma altamente única de o enfrentar.

Esta tendência de não-contacto também tem a ver com o facto de não teres tentado vender as tuas pinturas de forma mais ativa, e tudo isto encaixa no material que te dei ultimamente nestas linhas—as conotações masculinas e femininas.

Sentes que os abstratos, a este respeito, são neutros, e portanto sentes-te seguro a comercializá-los e vendê-los. Não sentes que sejam tanto uma parte de ti como o teu outro trabalho. Não sentes que revelem tanto sobre ti, ou que contenham revelações íntimas.

Por essa razão também sentes que não são tão desafiantes de produzir, em comparação com as tuas outras pinturas. Habitualmente raramente pintas mulheres, sentindo que em tais pinturas as emoções seriam demasiado descaradamente exibidas. Poderás ter de vigiar uma tendência para masculinizar as tuas mulheres se começares a fazer esse trabalho mais seriamente, pois poderás sentir, mais uma vez, que são necessárias linhas mais duras para manter o elemento emocional sob controlo.

Não há razão particular para pintares mulheres a menos que o queiras. Não te estou a dizer, noutras palavras, para o fazeres. Quis apenas esta noite completar a discussão, mostrando como estas tendências operam em várias áreas das vossas vidas.

Nas nossas próximas sessões vou trabalhar no nosso livro, fazer alguns capítulos, e depois, se preferires, tirar algum tempo para material de reencarnação, para que não fique para trás.

"Muito bem. Gostava disso."

Agora tens alguma pergunta sobre a última sessão, esta, ou assuntos relacionados que queiras esclarecer antes de retomarmos a ditar na próxima semana?

("Agora não. Estou demasiado cansado para pensar em alguma, mas terei depois.")

Preferia apenas que não nos afastássemos demasiado tempo do livro.

("Tudo bem. Vou fazer uma lista de perguntas e guardá-la.")

Retomaremos a ditar na segunda-feira, e depois da última pausa apresentas então as tuas perguntas. Não queria deixar-te com a impressão de que estas tendências básicas tuas e do Ruburt eram negativas, pois serviram e servirão bons propósitos. Estarás muito mais capaz de lidar com elas e usá-las de forma construtiva agora, pois o material inconsciente foi trazido à superfície, onde pode ser assimilado e compreendido.

Espero que o Ruburt tenha o período dentro de cerca de seis dias. Se não tiver, então terá na próxima altura regular.

Terminei este material. É demasiado tarde para começar a ditar. Tens a certeza de que não tens perguntas?

"Acho que estou demasiado cansado para pensar."

(Além disso, a minha mão de escrever estava tão contraída que mal conseguia formar palavras legíveis, etc.)

Então encerramos a sessão. Ambos aprenderam muito esta semana. Os meus mais calorosos cumprimentos para ambos.

"Muito obrigado, Seth. É muito apreciado."

(23:10. O transe da Jane tinha sido bom, o seu ritmo um pouco mais lento do que na última segunda-feira. Considero a sessão de segunda e a de hoje como duas das melhores que a Jane já deu. É difícil ver como o material poderia ser mais apropriado, etc.)

SESSÃO ELIMINADA

14 DE DEZEMBRO DE 1970

(Esta é a sessão regular de 14 de dezembro de 1970, segunda-feira, eliminada do registo.)

(Antes da sessão pedi ao Seth que abordasse duas questões. 1: Porque razão os joelhos da Jane a têm incomodado tanto ultimamente quando, obviamente, estava a fazer bom progresso de outra forma? 2: Porque apanhei uma "constipação" na semana passada?

(Os joelhos da Jane estavam fracos há algumas semanas. Quanto aos meus próprios problemas, o meu pêndulo insistia que eu não tinha uma constipação, apesar de ter todos os sintomas. Fiquei constipado depois de ter perguntado ao Seth na segunda-feira passada, 7 de dezembro, se a sessão gravada em fita para o programa da Claire na televisão em Washington já tinha sido exibida. O meu pêndulo também me disse que problemas de comunicação envolvendo a Jane, além da questão da televisão, causaram a "constipação", etc.)

(Como tenho grande confiança no pêndulo, quis saber porque insistia que eu não tinha constipação—quando realmente me senti muito mal toda a semana. Não tentei fazer uma sondagem mais profunda com o pêndulo.)

Bem, boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Terás de me deixar lidar com isto à minha maneira—o assunto dos teus sintomas e dos joelhos do Ruburt, mas para começar vamos começar contigo. A dor no teu lado foi uma reação contra o primeiro grupo de sintomas—deram-te uma dor de lado. Estavas zangado contigo próprio por não te sentires bem.

(Hoje ao almoço, a conduzir para casa do trabalho, puxei um músculo no lado direito ao virar o carro numa curva—daquelas dores que se sentem ao tossir, respirar fundo, rir, etc.)

O grupo anterior de sintomas resultou de várias causas. Em primeiro lugar eram, de certa forma, uma forma de lidar com uma situação. Não tinhas a certeza de que fosse seguro comunicar espontaneamente ou facilmente—emocional ou sexualmente, com o Ruburt depois das duas sessões pessoais. *(As duas sessões eliminadas de 30 de novembro e 2 de dezembro.)* A constipação impediu-te efetivamente do contacto físico.

(Eu não suspeitava disto.)

Agora, por um lado, era um comportamento fingido, mas os sintomas tinham de ser suficientemente incómodos ou não teriam servido o seu propósito. Até certo ponto a comunicação verbal também foi minimizada. A tua "condição" impediu efetivamente o Ruburt de fazer quaisquer

exigências, ou de exercer qualquer pressão verbal sobre ti, pois ele apressou-se, claro, a apoiar-te.

Sentiste, até certo ponto, que falhaste em aproveitar as sessões, que não estavas a pôr em prática certo comportamento sugerido nelas. *(Verdade.)* Havia, claro, outras razões também. A pergunta que fizeste nas nossas sessões era na tua mente simbólica de uma falta de comunicação ainda entre ti e o Ruburt, a níveis mais profundos.

(A pergunta sobre o programa da Claire na televisão.)

Também havia, mesmo então, no fundo da tua mente o sentimento de que pessoalmente poderias usar as sessões para informação em que estavas altamente interessado, e suspeitavas que o Ruburt não partilharia esse sentimento, ou até inconscientemente o bloqueasse.

("Que tipo de informação?")

A pergunta que fizeste sobre o programa (de televisão) era simbólica na tua mente para outra informação—

("Oh. Agora percebo.")

—e, portanto, mais uma vez a questão da comunicação. Compreendes?

("Sim.")

Ficaste bastante impressionado com a falta de comunicação entre ti e a tua mãe ontem. *(Em Sayre.)* Ou melhor, apercebeste-te de que ela comunicava muito bem os seus sentimentos, e a sua falta de compreensão, enquanto tu comunicavas menos; embora a tua atitude em si mesma fosse, claro, uma comunicação. E eu sei da tua explosão.

A última questão teve um papel a desempenhar na dor de lado.

Agora. Entretecida em tudo isto estava a questão da comunicação, e até certo ponto os sintomas serviram outro propósito aliado e complementar. Pensaste que poderias ser capaz de compreender algo do problema do Ruburt, e estiveste disposto a tirar um ou dois dias para te sentires mal.

(Isto eu não suspeitava.)

Outro ponto. Também sentiste que os sintomas desviariam a mente do Ruburt dos dele próprios, por uma vez, e também te permitiriam ver como, se ou quando, as tuas reações às outras pessoas eram alteradas ou modificadas por causa do teu indispor. *(Foram.)*

Além disto, por vezes pensaste que o Ruburt só pensava em si mesmo, e estavas a dizer "Olha para mim, eu não sou nenhum super-homem", e por

isso estavas na realidade à procura de comunicações que parecia que não querias no início do ciclo.

Os sintomas também foram pensados para assustar o Ruburt, para o chocar, para o abanar, e depois, com sorte, para lhe fazer algum bem, ao ver como era ter sempre alguém por perto que não se sentia muito bem.

Agora podes fazer a tua pausa, pois vamos voltar a estas áreas.

(Pausa. "Está bem.")

(Com humor:) Quando pedes, recebes.

"Está bem."

(21:32. A voz da Jane esteve suave durante toda a sessão. Ela disse que o transe estava bom, mas que ao mesmo tempo sentia vontade de fumar um cigarro. Esta semana, quando está perto de mim, não tem fumado tanto porque o fumo me irrita. Agora perguntei-me como seria possível a Jane querer um cigarro se o transe era tão profundo, etc. Retoma às 21:45.)

Agora. Vamos dar um salto, pulo e corrida para o Ruburt.

Brevemente, sobre os cigarros: faz agora parte automática do formato da sessão—uma parte do ambiente. Isto é apenas, por agora, uma breve explicação.

Quanto a outro material, agora: mais uma vez, parte disto parecerá simples e óbvio. Ele tem uma natureza emocional rica, e responde emocionalmente. Os programas, os seus programas semanais, por exemplo, são muitas vezes uma vantagem para ele, se não forem demasiado extensos, porque lhe dão um desafio de curto prazo que ele aprecia.

(Hoje estive a pensar, depois de ter visto por acaso a pequena lista semanal da Jane, que ela fez ontem, se deveria eliminar tais atividades.)

A sua tentativa de te fazer encorajá-lo a levantar-se e sentar-se, e a correr, é uma tentativa não muito bem disfarçada de obter um maior envolvimento emocional da tua parte. Ele ficaria tão perturbado quanto tu com uma proximidade sufocante. Contudo, muitas vezes sente-se simplesmente sozinho—não necessariamente pela tua presença física, pois estás muitas vezes em casa, mas pelo reconhecimento emocional que tendes tendência a esquecer.

Tens tendência a esquecer porque, na casa da tua infância, tiveste de trabalhar para o isolamento emocional.

(Aqui tive um breve ataque de tosse, que, claro, doeu no lado. Isto aconteceu algumas vezes durante a primeira parte da sessão—

normalmente em pontos chave do material. Finalmente o Seth disse-me em voz bem alta que esperava que eu tivesse notado os pontos em que tossi. Eu disse que estava consciente da ligação, etc.)

As vossas estruturas de personalidade simplesmente respondem, por vezes, a diferentes estímulos. Ambos podem aprender a modificar estas características, mas compreendê-las é fundamental. O Ruburt responde, em geral, às pessoas. Uma razão, claro, para as aulas, e o seu sucesso. Mas por trás das características extrovertidas do Ruburt encontras algumas bastante restritivas que estão mais à superfície, geralmente falando, na tua personalidade.

Uma vez que alguém ultrapassa as tuas tendências restritivas superficiais, óbvias, então a tua espontaneidade vem à tona. Uma vez que alguém ultrapassa as características espontâneas abertas do Ruburt, pode perguntar-se o que aconteceu, porque ele muitas vezes não os deixa ir mais longe.

(Um par de pontos muito perspicazes.)

Daí o facto de os seus alunos permanecerem alunos, regra geral, e não amigos pessoais. Como sabes, os que conseguem atravessar até ao fim encontram uma lealdade inabalável. Mas o carácter emocional espontâneo aquece, ilumina e refresca o que por vezes pode ser um eu interior sombrio. Por isso a tua resposta emocional a ele é importante por essa razão.

Não conseguiste ignorá-lo desde que teve os sintomas. Podes estar zangado com ele, caso em que houve uma resposta emocional definitiva, ou enojado; ele pensava, no passado distante, suficientemente enojado para o deixares—mas não conseguiste ignorá-lo.

(Tive de rir aqui. De certa forma, talvez difícil de descrever, é uma observação tão perfeita da parte do Seth—a primeira frase do parágrafo acima. A Jane, como Seth, olhou para mim com tolerância. Tive de controlar o riso porque doía no lado, etc.)

"Nunca quis ignorá-lo."

Estou a dar-te boa informação. Quisesses ou não, ele sentiu que o tinhas feito.

Agora. Dá-nos algum tempo nisto, e lembra-te de que nunca demos este material desta forma antes. *(Verdade.)* Ele sentiu que o ignoraste quando adoeceste—que estavas a tornar-te tão sombrio que sentias a vida sem sentido. Depois vieram as sessões *(em 1963)*, e ele sentiu que elas vos tinham salvo a ambos.

Também serviram para garantir que passassem mais tempo juntos. Então sentiu que tudo o que ele significava para ti estava contido nas sessões, que como mulher e esposa o achavas muito menos fascinante.

Outras informações de fundo já te foram dadas, e isto é o fundo para o que está para vir.

Foi durante a tua doença que ele começou a observar o teu rosto à procura de um indício do teu humor e sentimentos—uma tendência que só largou recentemente. Os sinais físicos de melhoria foram-lhe extremamente benéficos, forçando-o a reconhecer que a melhoria não só era possível como tinha ocorrido.

Os joelhos pareceram ainda mais óbvios por contraste, e até certo ponto então concentrou-se neles. Ele vê os dois juntos, cada um a fazer o seu próprio caminho, mas emocionalmente numa rica interação. É isso que ele quer.

Ele tem sentimentos mistos sobre ti e o livro dele. Por um lado, gostaria que o lesses à medida que avança, e por vezes imagina discussões entusiásticas sobre ele. Pensa que emocionalmente te afastaste dele, já que nunca lhe perguntas sobre ele. Por outro lado, teme a tua desaprovação e crítica, e pensa que procurarás falhas, e por isso deixa as coisas ficarem assim.

(Há algum elemento de verdade nisto; mas também sinto que a Jane preferiria que eu esperasse até ela ter o livro dactilografado talvez até meio antes de começar a lê-lo. Posso mudar esta ideia. Tinha a ideia de que ela preferiria que eu não interferisse na gestação dos seus livros—pelo menos é assim que a minha leitura deles parece ter funcionado no passado.)

Os joelhos são um símbolo dos problemas que ainda permanecem. Ele gostou da tua massagem neles, mas não quis pedir-to, pois via isso como um sinal de entrega emocional da tua parte que teria de ser espontânea, e não pedida ou exigida.

(Concordo com estes dados. Acrescentaria, no entanto, que ser-me pedido ocasionalmente não seria um sinal de que estava emocionalmente distante. Suponho que espero ser pedido, quando me esqueço. Esqueço-me sem atribuir qualquer significado ao esquecimento.)

Agora dá-nos um momento. Pareceu-lhe ultimamente que tu não querias dançar quando ele se sentia no seu melhor, e que querias que ele o fizesse quando se sentia pior. Ambos têm vindo a fazer ajustes desde as

nossas últimas duas sessões, e de certa forma os joelhos do Ruburt representaram o mesmo tipo de problema que os teus sintomas—assuntos trazidos ao de cima e, no entanto, não enfrentados.

(Acho isto muito bom.)

Agora podes fazer a tua pausa.

(22:15–22:30.)

Agora. Vários outros pontos que vamos aprofundar mais tarde. Nos seus livros ele está a enfrentar desafios que não enfrentava antes. Antes, um livro era um romance. Escrevia-o até ao fim, e pronto. Era tudo intuitivo, emocional e ficcional. Não precisava de lidar com pormenores, o mesmo tipo de organização e planeamento geral.

Um rascunho levava-lhe pouco tempo. O não-ficção envolve-o em projetos de maior duração, e ele está a lidar muito bem com isso. Estava habituado a desafios criativos mais frequentes, de certa forma menores, em vez de projetos de longo prazo, e no passado não era capaz, por exemplo, do planeamento que agora faz parte dos seus esforços criativos.

Como resultado, no entanto, sente a falta de material inspirador mais frequente, novo, completamente diferente. Isto pode ser satisfeito através da poesia. Desafios de curto prazo de qualquer tipo que sejam práticos são excelentes para quebrar, para ele, o propósito mais longo do seu livro.

Agora as deambulações que fez pelo apartamento, de certa forma, muitas vezes servem este fim. A qualidade emocional dos móveis agrada-lhe, e sem saber também as qualidades emocionais do espaço.

A situação da manhã pode ser abordada de várias perspetivas, mas devem ser perspetivas emocionais. Ele pode imaginar-se a levantar-se antes de ti, como pensou, surpreendendo-te com o pequeno-almoço já preparado. Essa é uma solução. Ajudaria se o beijasses de manhã, e fizesses algum gesto de apoio emocional que também o encorajasse a levantar-se.

Há mais aqui que vamos abordar, no entanto.

Deve ser feito um esforço concertado, ou para que ele enfrente a questão e a resolva, ou para a evitar completamente. Ele pensou voltar a levantar-se às quatro. O que ele faz não é assim tão importante, obviamente, como os seus sentimentos em relação a isso—e ele tem sentimentos altamente negativos que lhe causam sintomas quando não se levanta e acredita que devia. Vou abordar isto muito mais profundamente, no entanto.

Correndo o risco de me repetir: se ele se concentrar no seu trabalho, a questão da manhã resolver-se-á sozinha, e por trabalho refiro-me não apenas à sua escrita, mas aos seus próprios esforços psíquicos individuais. Ele mede o que faz diariamente contra o que tu fazes diariamente, e sente-se automaticamente culpado se fazes mais do que ele, ou mesmo se está a fazer aguarelas enquanto tu estás a dactilografar uma sessão.

Ainda se sente culpado por tu ires trabalhar de manhã, e não se levantar apenas esfrega-lhe isso na cara ainda mais. Está a dizer "Posso não ter de sair para trabalhar como tu, mas estou a castigar-me por isso, por isso não me culpes."

(Mais uma vez tive de parar para rir, ou tentar, muito cautelosamente. A Jane, como Seth, sorriu.)

Agora teremos algumas sessões, como gostarias, ao nível dos vossos assuntos pessoais, e retomaremos a ditar conforme todos acharmos melhor. Isso agrada-te? Não quero que tenhas um ataque de riso.

("Sim…")

(Seguiu-se uma breve troca entre o Seth e eu, depois de ele ter perguntado se eu tinha alguma pergunta. Mencionei uma que me tinha ocorrido no outro dia: que outros nomes ele teve em várias vidas? Achei que uma lista de nomes seria interessante. O Seth concordou. Sugeriu agora que fizesse a pergunta mais tarde, dizendo que a lista ocuparia várias páginas. Depois desejou-nos boa noite da sua maneira habitual, às 22:50.)

(O Seth voltou um momento depois enquanto eu e a Jane discutíamos o facto de ela se levantar comigo nos dias úteis.)

—e depois, aos fins de semana, quando não tens de ir trabalhar, ele sente-se mal por teres de o ver.

(O Seth voltou novamente enquanto eu lia esta passagem à Jane:)

Além disso, para manter a pretensão—

("Como assim?")

Se ele estivesse bem aos fins de semana, teria de se perguntar então porque não estava bem durante a semana. O autoengano, percebes, não poderia ser tão facilmente mantido.

(O Seth voltou outra vez quando perguntei à Jane se ela podia explicar porque se sentia mal de manhã nos dias úteis:)

—porque ele está a punir-se durante a semana porque tu tens de ir trabalhar. *(Enfático.)*

"Gostava que ele não o fizesse."

(22:55. Acredito que o acima é informação nova, e alguma que certamente vamos explorar. Depois da sessão, expliquei à Jane que o facto de eu sair para trabalhar talvez representasse um problema não resolvido da minha parte, e que ela não devia preocupar-se tanto com isso. A Jane concordou em fazer um esforço para pensar dessa forma. De qualquer forma, levantou-se comigo com bastante facilidade esta manhã (terça-feira), e disse-me que os joelhos lhe doíam menos do que há algum tempo. Era óbvio pelas suas ações.)

SESSÃO ELIMINADA

18 DE JANEIRO DE 1971

(Esta é a sessão regularmente agendada de segunda-feira, 18 de janeiro de 1971. Foi eliminada do registo.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Agora. Vamos começar devagar.

Ambos muitas vezes carecem de perspetiva. Quando se comparam com os outros fazem-no frequentemente em termos materiais. Muitas vezes parece-vos que aprenderam pouco, que a vossa situação mental, psíquica, espiritual e física deveria ser muito melhor.

Agora nenhum de vós sabe o que são dificuldades, nos termos em que a maioria das pessoas fala. *(Um ponto com o qual posso discordar.)* Agora estão a lidar, através dos vossos esforços criativos, para lá até do trabalho psíquico, com material altamente subjetivo; muitas pessoas estão completamente inconscientes, durante longos períodos de tempo, dos seus próprios estados mentais e emocionais. Estes são projetados tão automaticamente em atividades físicas que depois são enfrentados e manipulados como eventos físicos. A ligação entre os dois nunca é percebida. Não estão ainda prontos para lidar com o seu próprio material ou possibilidades subjetivas. Compreendes aqui?

("Sim.")

A personalidade criativa encontra os seus próprios estados subjetivos de uma forma que os outros simplesmente não encontram. Estes estados são depois manipulados, muitas vezes subjetivamente, por vezes conscientemente. Estas personalidades estão em ligações muito mais

imediatas com os seus próprios humores, sentimentos, o clima interior do seu ser em qualquer momento.

Agora. As pessoas que estão imersas em atividades físicas devem de vez em quando ter um contraponto e um encontro com o estado interior. A pessoa criativa deve permitir suficiente exteriorização para que a subjetividade não se agarre demasiado fortemente.

O Ruburt assustou-se no passado, e muito antes das nossas sessões. Tentou dissociar-se daquilo que lhe era desagradável porque estava rodeado de tanto. No entanto, levava uma vida física muito ativa, e até certo ponto conseguia descarregar alguns dos sentimentos emocionais que reprimia. Começou no nosso trabalho a tornar-se mais consciente desses sentimentos, e ficou extremamente assustado de os exprimir, por muitas das razões que já te dei.

Ambos, no entanto, têm tendência a cavar para dentro, e a concentrar-se nos negativos. Agora, se fossem pessoas diferentes, percebes, os vossos próprios humores flutuariam amplamente na normal troca com outras pessoas. Tu *(para mim)* no teu trabalho beneficias dessa forma. O Ruburt fechou-se até de ti na expressão dos seus medos; muitos medos bastante normais, perigosos apenas porque ele os considerava assim.

Já te disse no passado para criares espaço na tua vida diária ou semanal ou mensal para variedade de um tipo bastante normal. Mencionei, por exemplo, há muito tempo, pequenas viagens. Quando as medidas normais não são tomadas, então tornam-se necessárias medidas mais drásticas. A vossa maior comunicação é benéfica, e foi de grande benefício este fim de semana. Há ciclos, altamente individualizados, de humores emocionais. Depressões que são comunicadas permitem que os sentimentos avancem, independentemente das razões da depressão.

Uma aceitação honesta dos sentimentos é fundamental. Eles devem ser aceites como reais nos seus próprios termos. Então o caminho é aberto para o ciclo seguir. A energia inibida resultante é depois libertada. Agora no passado o Ruburt remoía os sentimentos, levando-o a uma apatia física. Envergonhava-se dos sentimentos. Ambos, no entanto, ainda exageram toda a situação.

Vocês não se veem como seres humanos num ambiente humano, mas contra uma espécie de medida perfeita, e isto aplica-se também a ti *(para mim)*. O Ruburt floresce como uma flor nas suas aulas simplesmente porque todos pensam que ele é maravilhoso, e ele responde.

"Porque é que ele próprio não pensa que é maravilhoso?"

Disse-te que estava a começar devagar.

Ambos se tornaram um pouco fechados em si mesmos. A base, agora *(sublinhado)*, da situação do Ruburt não vem principalmente *(sublinhado)* do passado.

Ele tem atitudes, como lhe disse ontem à noite *(mentalmente)*, que tu tiveste há uns dez anos, estabelecendo tão fortemente a ideia de responsabilidade e da falta de tempo de vida *(tempo físico para viver, etc.)*. Essa espontaneidade ficou severamente limitada. O seu estado de preocupação também envolve a vossa situação atual, os dois dentro dela, e o futuro.

Raramente discutiam juntos planos para o futuro. Ele interpretava isso como sinal de que não tinham nenhum. Por vezes simplesmente esgota o seu corpo, e este precisa de descanso adicional, mas ele vê isso como sinal de preguiça e indolência. Alguma mudança dentro de uma estrutura estável é realmente a vossa resposta, com comunicação adequada e emocional.

Muitos dos medos foram triviais mas ele não os quis discutir. Uma preocupação então associava-se automaticamente a um monte de outras preocupações enterradas, e um estímulo desagradável comum podia evocar tudo de uma vez. Um dia cinzento torna-se, portanto, um símbolo de que o eu interior solar está nublado, e ele temia não conseguir mudar-se a si mesmo mais do que podia mudar o tempo.

Acima de tudo, os medos não podiam ser discutidos contigo, especialmente se parecessem triviais. Ele nunca quis que o equiparasses à tua mãe *(ri aqui)*, e sentia que uma demonstração de emoções desagradáveis só te traria desprezo.

Podes fazer a tua pausa.

(21:30. O registo mostrará que esta é a primeira sessão pessoal para nós desde 14 de dezembro de 1970, e é apenas a segunda em que participei desde essa data. A Jane teve sessões de aulas de ESP entretanto, mas a nossa atividade privada deteriorou-se praticamente para zero. Exigi ontem que tivéssemos esta sessão.)

(A Jane ficou muito assustada há uns dias ao perceber que estava a ficar bastante apática. As pernas, especialmente os joelhos, estavam mal. No entanto, ao mesmo tempo, aprendemos algumas coisas valiosas por nossa conta, especialmente durante o fim-de-semana. Estava muito ansioso por obter toda a ajuda possível.)

(Senti-me bem quando a sessão começou, mas comecei a sentir raiva à medida que progredia. Parte disso foi provavelmente defensivo. Acho também que a raiva vinha em parte de ouvir as mesmas coisas repetidas em alguns casos—ou seja, que aparentemente tínhamos feito tão pouco progresso em lidar com pontos vitais. Mas a expressão dos medos foi muito benéfica, achámos, e surpreendentemente isto foi novo para ambos.)

(Ao mesmo tempo, não consegui evitar perguntar-me o que eram realmente os seres humanos, porque agiam como agiam, etc., e porque é que o organismo não parecia ser capaz de cuidar melhor de si mesmo, pelo menos intuitivamente. Retoma às 21:38.)

Agora. Lamentável ou não, ambos têm estado a concentrar-se demasiado nos vossos problemas físicos. Isto drenou as vossas energias criativas, e também vos levou a sobrestimar os próprios problemas.

Se eu dissesse isto a outra pessoa tu pensarias que era um excelente conselho e perguntarias porque não foi levado a sério. O Ruburt precisa de um pouco mais de mudança dentro de um quadro definido do que tu, mas tu também precisas de renovar as tuas próprias energias. A concentração no problema a tal ponto não permite ao eu interior a liberdade para vos ajudar a resolvê-lo, e surge uma condição em que esperam o pior e por isso o provocam.

As simples medidas de, por exemplo, sair permitem uma quebra nos estímulos, uma troca mais livre de humores emocionais. A mente consciente fica fascinada e o eu interior livre então para agir construtivamente. Encorajar o Ruburt a falar sobre os seus medos é importante, mas não há uma única razão por trás disto. A consciência não é assim tão simples.

Todas as sessões que o Ruburt tem no seu bloco são importantes, e abordam diferentes aspetos que são pertinentes. Seguir essas sessões, e ouvir os conselhos dados, dá-vos a vossa resposta.

"Então porque é que ele não o faz?"

Parte da razão é o input negativo de que ambos são responsáveis. Com as atitudes negativas e destrutivas que tinham antes das nossas sessões, são ambos muito sortudos por não terem tido mais dificuldades.

Agora quais são as tuas perguntas?

(21:50. Tinha bastantes perguntas para fazer, mas como a minha raiva ainda tinha aumentado, não as escrevi, nem as respostas do Seth—as quais eram muito boas, aliás. Estava profundamente irritado e frustrado.

Seguiu-se uma troca acesa com o Seth, e acabei furioso—o que suponho ter sido uma boa forma de descarregar. O Seth insistiu que as respostas sobre os sintomas da Jane, e as minhas próprias atitudes contributivas, já tinham sido dadas em sessões passadas, mas não estavam a ser seguidas.)

(Além disso, discordei de algumas afirmações feitas na sessão desta noite, particularmente a de que nos concentrávamos demasiado nos problemas físicos—ainda que reconhecesse que criámos os problemas, não conseguia entender como é que não devíamos prestar atenção às dificuldades da Jane em andar, etc. Houve muito mais, e não é necessário detalhar tudo aqui.)

(Insisti que, na minha opinião, o corpo, incluindo a mente consciente, não estava a fazer um bom trabalho a cuidar de si próprio nesses casos. Finalmente pedi uma pausa, pois já mal conseguia falar. Não tinha a certeza do alvo da minha raiva, ou das razões—toda a gente e tudo, suponho. Finalmente admiti estar completamente perplexo com todo o assunto, incluindo a forma como as pessoas viviam e se comportavam geralmente, etc.)

(A Jane acabou por dizer que o meu desabafo a impedia de voltar ao transe para retomar a sessão. No entanto continuámos a conversar, e às 22:28 ela concordou em tentar retomar. Retoma então às 22:30.)

Agora. A condição é o resultado de padrões pouco saudáveis e negativos, padrões mentais que o corpo adolescente jovem conseguiu suportar através da condição da tiroide. Isso era a válvula de escape.

Agora, quando disse que o problema residia principalmente no presente, não enfatizei as raízes passadas, onde os padrões se originaram. São os padrões em si, independentemente da sua origem, que agora *(sublinhado)* são importantes.

O Ruburt ficou com medo de que a condição da tiroide levasse a um comportamento errático, e depois do incidente na Florida fechou portas à expressão. Como parecia tão falador, não reconheceste o ponto em que ele começou a esconder os pensamentos ou sentimentos assustados de ti. Isso foi durante a tua doença, quando ele sentiu que eles te ameaçavam.

Sentiu então, claro, que um comportamento errático estava fora de questão; e ao fechar essa porta, também fechou em grande parte a porta à expressão emocional. Observava cada palavra e ação contigo durante a tua doença. O incidente na Florida serviu para o assustar nessa reação.

O padrão sempre incluiu uma forte tendência ao retraimento sobreposta e imposta a um eu muito espontâneo. Em criança fechou a expressão emocional da mãe por medo, e quando o elemento de medo se tornou forte como mais tarde por uma razão diferente, com o Walt, e muito mais tarde por uma razão ainda diferente contigo, o padrão foi reafirmado.

Quando se sentia indesejado, esta também era a sua reação. Inicialmente não havia mudança exterior de comportamento exceto por um ruído compensatório extra de alegria fingida e canto. Durante algum tempo o organismo conseguiu aguentar isto, e à medida que as situações mudavam o eu espontâneo emergia novamente. Com uma situação física em mudança a exigir manipulação ágil, as estimulações físicas vinham tão rapidamente que o padrão não tinha tempo de se consolidar. Não se tornou um padrão normal de comportamento, mas algo que era adotado de vez em quando.

Quando estiveste doente o incidente reavivou os seus medos relacionados com a mãe, percebes. Tal como observava o estado de espírito dela, observava o teu, e por um curto período interpretava as tuas ações de uma forma muito acusatória em relação a si mesmo.

Agora fugir dos problemas, literalmente no espaço, sempre foi a sua resposta para tudo. Um dia pôde fugir da mãe, e fê-lo. Um dia pôde deixar o Walt, e deixou. Mas amava-te profundamente, e não havia lugar para onde pudesse fugir, nem dos problemas apresentados pelos teus pais.

Agora ele adaptou-se muito bem a isto, mas uma parte interior do seu eu, percebes, está profundamente revoltada, considerando todos os pais inimigos dos quais se deve e tem de fugir legitimamente. Intelectualmente, ele entendeu que mudanças tinham de ser feitas na sua atitude, e tentou tratar a tua família com bondade, e conscientemente compensar à sua mãe sendo gentil com a tua.

Dessa situação ele não pôde ou não quis fugir, mas na sua mente via os dois a fugirem livres de todos eles. Deu pouca expressão aos seus sentimentos em relação à tua mãe, numa correria louca para chegar à atitude respeitável e responsável que achava que devia ter.

Estas questões são todas importantes, uma vez que ele não pôde fugir no espaço, e não fugiu, quando o padrão de retraimento começou, e não expressou o seu ressentimento; ele ainda desliga a rádio quando entras na sala, com medo de que o ruído, que para ele será interpretado por ti como sentimentos barulhentos e agressivos, te incomode.

Foi demasiado fácil para ti aceitar este retraimento sem o reconhecer pelo que era, por causa do teu próprio passado, e mencionei algum material relacionado aqui na sessão de contacto próximo. *(Ontem à noite.)* Agora estas repressões operavam constantemente no quotidiano. O esforço exigido para reprimir tal material é tremendo, e os movimentos musculares foram afetados.

"Estas repressões ainda estão a operar?"

(Como Seth, a Jane gesticulou-me para esperar. Fiz a pergunta porque achei que tínhamos quebrado esta parede no fim-de-semana, e estava ansioso por confirmação. Achei que tínhamos feito um começo muito importante.)

Ele adotou os sintomas em parte por exemplo, tanto da mãe como da tua própria doença. Fez progressos, mas não fez progressos no que toca aos medos de todo. Alguns, com agressões. Não estava consciente o suficiente dos medos, tinha-os empurrado tão fundo para baixo.

O corpo não tem controlo sobre os pensamentos conscientes.

(Isto em resposta a um dos pontos pelos quais eu tinha ficado zangado mais cedo na sessão.)

No entanto, quando se tem cuidado em aliviar a natureza inibidora dos pensamentos conscientes, o organismo do corpo envia emoções energéticas que atuam como ímpeto físico. É por isso que um sentimento de desesperança é tão destrutivo.

Compreendo o teu problema. Vocês não conseguem perceber completamente que os vossos pensamentos formam a vossa realidade.

"Não, eu acredito nisso. Mas fico muito zangado com a forma como outros pensamentos interferem com construções boas ou saudáveis. Provavelmente quero dizer que fico zangado com a forma como os velhos hábitos, os maus, interferem, ou vêm primeiro. Eu sei o que quero dizer aqui, mas não estou a explicar muito bem."

Isto faz parte do processo de aprendizagem, algo que deve ser compreendido antes de deixares a tua última reencarnação, e é precisamente por essa razão que agora lidam tão diretamente com os pensamentos, os estados subjetivos, e os seus efeitos.

Agora. Juntos, pelo menos várias vezes por semana, durante um mês, leiam as sessões que o Ruburt tem no bloco. Pelo menos essas partes destacadas, juntos *(sublinhado)*, como se nunca tivessem começado nada

disto antes. Encoraja o Ruburt para o movimento, e que ele próprio se encoraje— a ideia deve ser "Posso fazer mais, e mais facilmente."

Algumas recomendações não vou dar agora. Estão nessas sessões. Façam o Ruburt verbalizar os seus medos da forma que escolherem. Sentimentos de desesperança também devem ser verbalizados. Se não forem, acumulam-se também. As melhorias, no entanto, devem ser notadas. Devem discutir planos nos termos do Ruburt um com o outro.

(A Jane já começou a verbalizar os seus medos desde que esta sessão teve lugar, e em apenas dois dias já vimos bom progresso. Eu também. Acreditamos realmente agora que temos a chave para o sucesso exposta onde a podemos agarrar.)

Estas recomendações vão dar frutos. Compreender o padrão de comportamento deve permitir ao Ruburt tomar passos concretos para o alterar. Ele também não tem de andar pela casa de mansinho, por exemplo. Agora pensa um pouco e vê que perguntas tens.

("Estava a pensar no sentimento de desesperança que ele sente.")

Quando ele se sente assim, inibe o sentimento e não o admite.

("Porque surge o sentimento, para começar?")

Tem a ver com a sua condição—de que não vai melhorar, por exemplo. Mas todos os sentimentos mencionados esta noite, e os medos não expressos, somam-se a uma ansiedade informe que pode dar-lhe um sentimento de desesperança, e isso é extremamente importante.

(Eu diria muito importante, de facto.)

Há pequenas áreas, bastante triviais em comparação, que podem servir como contrapesos. Como já disse, quaisquer mudanças dentro do vosso quadro atual que possam ser introduzidas. Um projeto em que ambos se possam envolver, que não precise de muito tempo. Pintura ou mobília. Cortinas alegres nestas janelas—quaisquer mudanças benéficas no ambiente dessa natureza.

Agora faz a tua pausa ou termina a sessão, como preferires.

(23:05. A Jane disse que estava bastante "longe", etc. Achei o material excelente. Retoma às 23:12.)

Ora bem. Vou terminar a nossa sessão. No entanto, um ponto.

Medos não reconhecidos e não desafiados não podem ser adequadamente tratados até serem libertados. Independentemente do seu estatuto intelectual, estão altamente carregados, embora possam parecer triviais.

A personalidade tenta proteger-se deles, pelas razões já dadas, mas a energia psíquica por trás deles salta e apega-se a eventos. Como os medos não são aceites individualmente, têm uma carga coletiva, que quando devidamente desencadeada evoca o sentimento de desesperança.

O sentimento então parece estar totalmente desproporcionado em relação ao evento atual que parece tê-lo provocado. A personalidade fica então perplexa, sentindo o peso disto como um manto. Deve ser dado então o reforço de que os medos podem ser expressos, e não julgados intelectualmente. Muitas vezes, quando o Ruburt está sozinho, o peso desses medos não expressos está fortemente sobre ele, atuando então como uma nuvem que o prende.

("O que aconteceu há uns meses que despoletou este conjunto atual de problemas nos joelhos, de modo que ele tem dificuldade em andar?")

Percebes pelo que disse que pode ser sentida uma reação forte a partir de um problema aparentemente insignificante. Mas compreende também que o oposto também se verifica. Uma excelente sugestão ou emoção que crie raízes, mesmo que trivial, pode ter um efeito benéfico de longo alcance. Nesse caso, no entanto, ele esperava da digressão resultados muito melhores.

(Para divulgar o The Seth Material da Jane.)

Depois da digressão, na sua forma de pensar, não havia nada. Ele sentiu-se apanhado pela digressão e depois largado de volta. Sentiu como se a Prentice o tivesse esquecido, e que o Tam não estava interessado no seu livro de sonhos. As visitas, por exemplo, tinham cessado. Sentiu falta das chamadas de Nova Iorque e das conversas.

("Que é que aconteceu aí?")

Com o quê?

("Bem, com o Tam, por exemplo.")

O Tam, por exemplo, está simplesmente numa posição diferente agora, com mais coisas para fazer. Está confiante de que o Ruburt produzirá um bom livro, e embora ocupado tenta manter-se em contacto com ele. Escreveu ao Ruburt mais do que o Ruburt escreveu a ele, por exemplo. Mas para a mente do Ruburt, tinha de ser tudo ou nada.

("Que é que aconteceu depois da digressão? Sempre pensei que algo aconteceu depois disso, para arrefecer as coisas.")

(Tipicamente, este era um tema que eu e a Jane discutíamos muito pouco, e que obviamente deve estar carregado de medos e raivas escondidos de ambos os lados. Será abordado.)

Principalmente métodos de financiamento relacionados com a própria editora e com a recessão, e com os livros que pensavam que dariam os retornos mais rápidos. Não necessariamente os retornos mais estáveis a longo prazo.

("Eles calcularam bem?")

Estavam a pensar nos termos deste ano, e em questões fiscais. Tentaram jogar o Psychic Developments Behind the Iron Curtain, por exemplo, tanto de um ponto de vista político como psíquico, e decidiram investir mais dinheiro nisso inicialmente por essa razão.

Agora vou terminar a nossa sessão. Por favor sigam o meu conselho *(com humor)*, e depois gritem se acharem que não funciona.

"Está bem. Muito obrigado, Seth."

(23:35. Achei os conselhos do Seth muito bons, e realmente que esta é provavelmente uma das melhores sessões que já fizemos. Estou certo de que produzirá excelentes resultados.)

(Embora estivéssemos ambos cansados no fim da sessão, tive a sensação de que a Jane, como Seth, estava um pouco relutante em aprofundar demasiado o assunto com a Prentice sobre o The Seth Material, e terminou a sessão de forma algo abrupta por essa razão. Não que eu ache que a Prentice não nos deva algumas explicações, porque deve—especialmente porque nunca nos disseram nada sobre quaisquer planos, bons ou maus. Não saberíamos nem o pouco que sabemos se não lhes tivéssemos escrito há um mês, a perguntar o que tinha acontecido ao dinheiro de despesas de viagem há muito em atraso, etc.)

SESSÃO ELIMINADA

20 DE JANEIRO DE 1971

(*Esta é a sessão regularmente agendada para 20 de Janeiro de 1971. Foi eliminada do registo. Pela primeira vez em vários anos, a sessão teve lugar no nosso quarto.*)

Ora bem, boa noite—

("Boa noite, Seth.")

e mais uma vez, vamos começar devagar.

Nos estágios iniciais das retiradas de o Ruburt, o falatório exagerado também servia para o enganar, percebes, assim como aos outros. Ele ficava ainda mais animado. Ele reconheceu algumas destas características em o teu amigo jesuíta. *(Bill Gallagher.)* Isso assustou-o e foi pelo menos em parte responsável por o ajudar a soltar-se. (*Na semana passada.*) Segues-me?

("Sim.")

Agora, dá-nos um momento. (*Pausa.*)

Alguns de os medos enterrados têm estado estacionários, a residir ou a estabelecer residência na sua materialização física em certas áreas de o corpo. Cada um tem definitivamente um efeito físico sobre qualquer um de os milhares de músculos, e geralmente o mesmo medo afeta a mesma área de o corpo. Acabas com bloqueios, portanto, que podem mostrar alguma variação na intensidade com os estados de ânimo superficiais, terapia ou boas notícias momentâneas, mas que depois se reafirmam nas mesmas áreas.

São, obviamente, bloqueios de energia. À medida que diferentes medos são expressos, os bloqueios desaparecem. Um medo, quando expresso, trará consigo, por associação, muitos outros, aliviando também várias áreas de o corpo. Os medos têm de ser conscientemente reconhecidos, sentidos emocionalmente e depois discutidos ou eliminados.

(*Verdade. Este é um parágrafo muito significativo e importante. Desde que a sessão de 18 de Janeiro teve lugar, a Jane notou algumas melhorias dramáticas na sua condição desde que começou a seguir estas ideias. Temos trabalhado nisso.*)

Quando um medo parece estar resolvido desta maneira, depois de uma semana ou assim, deve ser revisto novamente. Menos emoção deve ser sentida a cada vez. O padrão de preocupação com muitos assuntos triviais, de constante ruminação, tem sido um disfarce para esconder os medos básicos. Agora, à medida que os medos são enfrentados, esses outros hábitos dissolver-se-ão.

A tua conversa esta noite, e os acontecimentos desde a nossa sessão, têm sido relevantes e benéficos. Particularmente os teus comentários sobre o comportamento de o Ruburt com o primeiro marido. Quando os dois tiveram quaisquer dificuldades pessoais, então o Ruburt ficava duas vezes mais zangado e receoso em relação a os teus pais. A certa altura, ele

equiparou-te a o Walt nos sonhos dele. Os sonhos destinavam-se a mostrar-lhe que ele estava a repetir um padrão de comportamento.

(*Não creio que nenhum de nós alguma vez tenha percebido isto.*)

Ele está aterrorizado com a vulnerabilidade por causa de a condição de a mãe dele quando era criança. Muitos de os seus primeiros poemas mostravam claramente um desejo de se dissociar de o eu caloroso e espontâneo, e de se esconder numa segurança sem sentimentos e indiferente. Ele invejava-te o que ele pensava ser a tua frieza, e ao tentar imitá-la, por vezes apenas a usava como desculpa para continuar este velho padrão de retraimento.

Ele não conseguia lidar com o medo de a mãe. Quando criança, isso aterrorizava-o e fazia-o sentir-se inadequado. Ele não ousava senti-lo tão profundamente quanto realmente o sentia; portanto, os medos dentro dele também não podiam ser enfrentados. Ele tinha vergonha de procurar ajuda em alguém. Ele tem medo de pedir ajuda porque tinha vergonha que a mãe dele tivesse de lhe pedir, a ele, uma criança, ajuda, e muitas vezes ele a odiava por isso.

Pedir-te ajuda, portanto, era colocar-se na posição de a mãe dele, e suplicar impotência. Isto já foi mencionado antes, mas é um bom ponto: a retaliação contra a mãe dele era sentida como impossível, pois ela teria então um ataque pelo qual o Ruburt se sentiria responsável. Isso provocava maiores sentimentos de culpa por qualquer protesto.

O profundo amor de o Ruburt por ti abalou-o desse padrão durante algum tempo, mas ele também te idealizou de tal forma que algumas dificuldades eram inevitáveis. Por detrás de qualquer desacordo normal que possas expressar, qualquer protesto normal, ele sentia que havia uma grande carga. Ele tinha tanto medo de expressar protesto que achava que tu devias ser movido por grandes forças interiores antes de ousares protestar com ele.

Ele, portanto, exagerava drasticamente as tuas atitudes e estados de ânimo durante a tua doença. O sentimento de que tu não precisavas dele começou a crescer para além de os limites normais na Florida. Ultimamente, o apartamento parecia-lhe assustador porque ele sentia-se como um rato num labirinto, a reagir aos mesmos estímulos da mesma maneira, sem saber a razão e sem a introdução de qualquer mudança.

A apatia surgiu quando ele simplesmente decidiu pôr um fim às coisas. Parar as atividades normais que até certo ponto ele próprio insistira

permitiu-lhe tomar consciência, até certo grau, de os sentimentos subjetivos que estavam por baixo de todas as suas atividades. Ele ficou cara a cara com eles e com o produto final natural se fossem continuados.

(*Foi quando a Jane ficou profundamente assustada na semana passada, etc.*)

Ele achava que tu desincentivavas conversas profundas a não ser que houvesse alguma crise que trouxesse um confronto. Ele não podia admitir os medos para si próprio nem partilhá-los contigo. Ele carece completamente de a capacidade de discutir medos e preocupações normais em qualquer tipo de contacto de vizinhança—com amigas. Os medos acabaram por ficar tão carregados que toda a discussão normal estava fora de questão. Ele usou ideias de pensamento positivo para abafar os medos ainda mais. A carga deles era tão forte que ele sentia que tu estavas tão assustado com eles como ele e, portanto, discuti-los também te ameaçaria.

Ele exagerava enormemente o poder deles, percebes, nesse aspeto. Ele então projetava muitas destas atitudes sobre ti. Se ele se acusava, então veria acusação nos teus comentários ou atitudes para com ele.

Ele não conseguia entregar-se bem nas vossas relações íntimas pessoais porque era contigo, mais do que com ninguém, que ele tinha de vigiar a sua expressão. Os medos tinham de ser mantidos longe de ti ou o jogo acabava. Ele não podia então permitir-se soltar-se. Ele acha que os medos são uma admissão de impotência, que tu sempre quiseste alguém livre e independente, e que tu não terias utilidade para alguém nessa posição.

Agora faz a tua pausa.

(*10:05. A Jane disse que estava "bem fora". Disse que o Seth devia tê-la bem fora para conseguir transmitir este material, ou então ela sairia a meio da sessão. Eu também pensei ter detetado uma carga emocional na voz dela enquanto estava em transe—o que é muito invulgar, etc.*)

(*Estávamos a fazer a sessão no nosso quarto para termos privacidade. A Jane, durante a pausa, pediu-me que tirasse uma pintura a óleo dela que, disse, representava a sua casa de infância na Middle Avenue, em Saratoga Springs, Nova Iorque. Ela tinha-a pintado há vários anos, em tons muito escuros e sombrios.*)

(*De forma emotiva, a Jane também expressou alguns medos sobre a mãe dela. Ela deu por si a não querer admitir esses medos, mas falámos*

sobre isso. A minha mãe também entrou na conversa, etc. A Jane expressou-se com emoção. Retomámos às 10:23.)

Agora. Geograficamente, ele sente-se entre a mãe dele e a tua mãe, e sempre se sentiu algo desconfortável por viver neste estado. (*Nova Iorque.*)

Ele sentia que tu tinhas vergonha de o passado dele e não querias que ele falasse disso. (*Pausa.*) Dá-nos tempo. (*Pausa.*) Quando ele vai ver o teu pai, sente-se culpado porque não vai ver a mãe dele, que também está num lar. Ele sente que a tua mãe está a regozijar-se, por ter-se livrado de o pai, e ele tem medo de a tua casa de família com receio que vos prenda a ambos. Ele não queria nenhum dos teus pertences ou teus lá.

Percebes que o problema de peso também é um sintoma que desaparecerá à medida que os medos forem libertados. O medo de dentistas tem a ver com um episódio quando ele estava na universidade, e o dentista foi visitar a mãe dele. Ele esqueceu conscientemente os pormenores. A mãe dele dizia muitas vezes que a sua condição podia ter sido resultado de dentes maus também, e os dois estão ligados na mente dele.

O peso também está relacionado com o avô dele, e uma identificação com o avô, que era muito magro, e que abandonou a mãe de o Ruburt, deixando-a sozinha. As mesmas características acompanham essa identificação—o recusar discutir, o medo de discutir, de protesto aberto, e de protesto silencioso; o jejum como método de protesto.

O avô nem sequer discutia a própria esposa com o Ruburt, ou qualquer assunto pessoal. Uma reserva voltada para dentro.

O Ruburt também tem sentimentos sobre comida, como sabes—comer com estranhos ou com pessoas de quem não gosta. Tudo isto entra em jogo. A mãe dele comia demasiado, e isto é uma forma de afirmar a sua independência dela. Ela gostava muito de comida, e o Ruburt agora finge desdenhá-la. Isto não acontecia antes, mas apenas quando os medos trouxeram carga adicional. Ele muitas vezes fazia de ti o acusador, e por isso sentia que não podia comunicar. Tu tiveste algo a ver com isto no passado. Mais tarde o caminho ficou traçado, e quando retiraste as tuas atitudes erradas, ele continuou no mesmo caminho.

Ele é particularmente suscetível no que toca ao seu trabalho porque desde criança sentiu que a sua capacidade era a única coisa que o tornava amável aos olhos de a mãe, e que todo o seu valor como ser humano dependia de o seu sucesso como escritor.

Era a única coisa que o distinguia sob condições de assistência social, a marca de distinção que o levou à universidade por um triz, e era, sentia ele, o que te fazia amá-lo. Portanto, se tivesses críticas sobre o trabalho dele, se não gostasses, também não o amarias.

A questão financeira foi acrescentada a isto quando ele começou a vender livros. Não só o livro tinha de ser bom, percebes, mas também financeiramente bem-sucedido, já que tu o amavas principalmente pelos talentos dele, e os dois estavam combinados. Com os elementos financeiros adicionados, então, para manter o teu amor, os livros dele também tinham de vender bem.

Quando *Rebellers* foi publicado, a tua atitude foi má, mas foi recebida de forma drástica por o nosso amigo, que não conseguiu compreendê-la e sentiu, nesse momento, que tu já não o amavas como antes. Porque ele sentia que tu o amavas apenas pelo talento dele, então os livros dele tornaram-se também presentes para ti, além de terem significado para ele próprio. Mas não apenas presentes, tanto quanto garantias, percebes. "Ainda tenho o meu talento. Estou a usá-lo, por isso tu podes amar-me."

Qualquer dificuldade com um livro significava então que ele podia perder o teu amor. Tudo isto foi inconsciente da parte dele. Ele não tinha consciência disso. Ele sentiu então que não tinha ninguém a quem recorrer ou que o ajudasse. Ele também tinha medo que os medos dele sobre a realidade física, agora e no futuro, fossem tão drásticos que tu também ficarias aterrorizado, e que juntos não conseguiriam resolver os problemas. Ele estava aterrorizado de fazer algo que pudesse deixar-te doente, e determinado a suportar sozinho quaisquer preocupações ou problemas.

Ele conta minuto a minuto por ti quando tu estás a trabalhar—tudo inconsciente, mas ele faz questão de não te perguntar sobre a tua pintura muitas vezes. Mostrar preocupação, percebes, na maneira de pensar dele, seria admitir, ainda que brevemente, que ele tem medos em relação ao teu trabalho. A carga acumulou-se tanto que, se tivesses uma tarde má a pintar, ele via isso como um sinal de falhanço completo da tua parte; e fazia o mesmo com o trabalho dele.

Os medos não reconhecidos agarravam-se então a qualquer acontecimento desagradável, exagerando-o fora de todo o contexto.

Os efeitos físicos em Saratoga na vossa última viagem (*verão de 1970*) foram causados por culpa, o Ruburt sentindo que estava tão perto e não ia visitar a mãe dele. Agora faz a tua pausa. Um ponto: Estas atitudes e

sentimentos não devem permanecer apenas como parte de uma sessão. Devem ser discutidos por ambos, permitindo um intercâmbio emocional, uma libertação emocional.

("Sim. Bem, acho que estamos a fazer isso.")

(10:50—11:00)

Agora. O Ruburt sentia que tu eras um perfeccionista, tanto no teu trabalho como no que exigias de os outros e de ti próprio.

Expressar uma necessidade de ajuda, ou mostrar uma necessidade de conforto, seria visto como fraquezas aos teus olhos. Tu sentias que as outras pessoas eram fracas, indecisas, estúpidas, dominadas por medos. Esta é a interpretação dele sobre os teus sentimentos. Admitir uma necessidade de conforto ou admitir medos colocá-lo-ia, aos teus olhos, na mesma categoria de todos esses outros.

Vamos terminar a sessão em breve. Ele temia estar a afastar-se de o teu alcance, e poderia ter-se afastado de uma forma muito real. Só esta ideia já o aterrorizava. Ele temia que tu, sozinho, não fizesse o esforço para o puxar de volta, e mesmo assim ele não te pediria para o fazer. Para mostrar que ainda tem algumas falhas alcançáveis, tu ainda despertaste uma centelha de o antigo entusiasmo dele mais cedo esta noite quando sugeriste que o lugar dele (*o nosso apartamento*) ainda tinha possibilidades se os teus olhos se abrissem a elas. Por isso, segue essa linha.

Agora vou terminar a nossa sessão. Os meus mais calorosos cumprimentos a ambos, e uma boa noite cheia de afeto.

("Boa noite, Seth, e muito obrigado.")

(*Fim às 11:06. Naquele domingo seguinte, já tínhamos redecorado—em certa medida—o apartamento, com muito bons resultados. Isto inclui umas novas cortinas amarelas para a sala de estar e o escritório de a Jane, etc.*)

SESSÃO ELIMINADA

3 DE FEVEREIRO DE 1971

(*Esta é a sessão regularmente agendada para 3 de Fevereiro de 1971. Foi eliminada do registo.*)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Agora, teremos alguma ditado e algum material pessoal—e vou mudar de ideias e dar-vos primeiro o material pessoal.

Agora, vocês têm sido bons a trocar ideias, os dois, mas não tão espontâneos na troca de emoções. Os comentários que o Ruburt fez mesmo antes da sessão são todos pertinentes.

A expressão "jovem mulher encantadora", incidentalmente, é excelente para ele usar.

(*A Jane foi assim tratada ontem à noite na aula de ESP por um dos alunos dela, um homem.*)

Ele idealizou-te nos primeiros dias da vossa relação, e depois fez a transição que mencionou. Ele estava a ignorar e a esconder os medos para te proteger a ti assim como a si próprio.

Ele sentiu-se ameaçado, no entanto, quando tu exprimiste os teus próprios medos. Olhando para ele, podes ver que a condição, o problema, é reprimido—os sintomas físicos tornam isto óbvio. A repressão de medos foi agarrada pelas razões dadas numa sessão recente—o padrão habitual—lembras-te?

("Sim.")

Havia, portanto, uma base. Agora no início, precisam de um período diário juntos em que o Ruburt possa ser encorajado, de forma bastante livre, a discutir quaisquer medos que tenham feito parte desse dia. Isto evitará um acúmulo de dois, três ou mais dias.

Mais tarde, isto já não será necessário, embora deva ser um padrão frequente na vossa relação, e tu também deves sentir-te bastante livre para discutir os teus medos. Praticamente, isto é de grande importância porque ajudará a quebrar o hábito repressivo, por um lado, e a pôr fim a bloqueios que têm impedido cargas positivas e saudáveis de atividade. Estarás a matar dois coelhos de uma cajadada só.

Isto não significa que a ênfase deva estar nos medos. Segues-me?

("Sim.")

Sempre que possível, estas discussões devem terminar com a garantia de que podem trabalhar juntos os aspetos práticos da vossa vida, e que vocês são suficientemente grandes para compreender os vossos medos e usá-los de forma criativa. Isto pode ser uma medida terapêutica de grande valor duradouro.

Sempre que possível, termina a discussão com pelo menos uma breve leitura das partes sublinhadas das sessões no caderno de o Ruburt. A

intelectualização de os medos pode ser um truque para evitar enfrentar a realidade emocional deles, portanto cuidado com isso.

"Sou uma jovem mulher encantadora" é particularmente bom porque identifica automaticamente o Ruburt com graça, agilidade e saúde. Demasiadas vezes ele identificou-se com os sintomas. Ele, na mente dele, via-se não como uma mulher que tinha certos sintomas, juntamente com muitos excelentes pontos positivos e capacidades, mas identificava-se principalmente, por vezes, apenas com os sintomas. Daí a horrível imagem de "mulher-monstro" que lhe veio à mente.

Antes, ele teria ficado tão aterrorizado que a imagem nem se teria tornado consciente. Em vez disso, agora pode servir como um excelente ponto de aprendizagem, e para ambos. A identificação do eu apenas com os sintomas é muito perigosa. Sempre distorcida, os próprios sintomas são uma representação de certas distorções. Eles não são representações de o eu inteiro, e nunca devem ser considerados assim.

A imagem de o eu de o Ruburt não está, portanto, totalmente errada.

Agora vejamos isto de forma simples. Ele apresenta-se como uma jovem mulher extremamente atraente, altamente inteligente, com fortes capacidades psíquicas e criativas, uma perceção incomum dos problemas dos outros—como escritora, psíquica, e como "a dona" de um encantador estabelecimento.

Ele também se apresenta como uma jovem mulher com alguns problemas, com uma tendência repressiva que se materializa fisicamente, com ideias dogmáticas e algo rígidas que só recentemente começaram a ser verdadeiramente compreendidas pela personalidade. Quero que ele leia isto, e quero que tu saibas como ele pensa quando está em erro.

("Está bem.")

Quando está em erro, ele vê-se como uma velha bruxa, excessivamente cautelosa com o trabalho psíquico, a dar pancadas a si mesma por não ser mais livre com isso, a desconfiar disso, a dar pancadas a si mesma por desconfiar, com medo da expressão emocional. Agora tu não percebeste este medo da expressão emocional da parte dele, porque mesmo com isso ele relaciona-se geralmente bem com os outros. Particularmente, claro, ele tinha medo da expressão emocional desagradável, ou da raiva.

Ele aprendeu a contenção nesta direção com a mãe dele, e todos os tipos de tensões musculares automáticas foram então aprendidos para inibir

a expressão de medo de raiva. Por isso, no pior dele, sente-se impotente perante isso, e há bloqueios de energia aqui em particular.

Muitos destes são medos perfeitamente normais. Ele sentia que era indigno, intelectualmente, falar-te deles, e sentia que tu não terias utilidade para ele, que pensarias que ele era uma criança acobardada, sem espinha, em vez de o espírito independente e corajoso que ele tanto tentou ser para si próprio e para ti.

Por isso, no início, particularmente, podes ser tu a tomar a iniciativa por vezes, porque ele pode mostrar-se relutante, percebes—um sintoma de o hábito. A libertação de os medos permite então que o corpo liberte o otimismo natural e as emoções saudáveis de que precisa, e a expansão de atividade e energia.

Mas se não reservares algum tempo regular para tais discussões, as coisas descambarão.

Agora podes fazer a tua pausa.

(9:29—9:41)

Agora. A reconfiguração (*em resposta à minha pergunta durante a pausa*) não ocorrerá de forma pré-determinada e rígida, tal como foi descrita, a não ser que haja um regresso psíquico ou mental aos padrões mentais que causaram as dificuldades inicialmente. Isto não está a operar então no caso de o Ruburt—os padrões mentais não estão a ser retomados.

Por outro lado, os sentimentos criam o estado físico. Sentimentos acumulados de natureza semelhante serão expressos frequentemente, mas não sempre, de forma repetitiva. Seria possível percorrer o corpo de o Ruburt e localizar a materialização física de certos sentimentos tal como são representados num sintoma.

Seria também possível, no entanto, percorrer o corpo dele e localizar os sentimentos e ideias particulares que energizam responsáveis pelo excelente funcionamento de outras áreas de o corpo. A reconfiguração é um efeito notável, mal compreendido, altamente distorcido, nas explicações que vos deram, representando um efeito de eco que ocorre sempre que o indivíduo envolvido toca nessas áreas de pensamento e sentimento que provocaram a dificuldade.

São mínimas se o indivíduo está a progredir a um nível psíquico. Muitos indivíduos, no entanto, ao depender apenas da terapia física, criam associações negativas. Digamos, por exemplo, que um medo profundamente reprimido provocou a compressão de nervos na área de a

parte inferior de a coluna vertebral. Sem o conhecimento que tu tens, então quaisquer sensações nessa área de esses nervos poderiam, por associação, ativar o medo original, o que por sua vez agravaria a condição.

À medida que o quiroprático faz ajustes repetidos, gradualmente o efeito diminuiria. Inicialmente, no entanto, poderia ser bastante forte, e o quiroprático chamaria a isso uma ação de reconfiguração. Certas dores, por associação, podem (*sublinhado*) enviar um indivíduo de volta ao medo ou situação original que as causou.

O Ruburt, por vezes, reagiu dessa forma, embora de modo menos dramático, quando sentia um eco de uma dor física antiga e assustadora. No entanto, ele aprendeu em grande parte a evitar isto, particularmente desde a nossa sessão em que percebeu que o sentimento que ele estava a reprimir era o problema, e que, se fosse libertado, os aspetos físicos desapareceriam.

Um exemplo foi o domingo em casa de a tua mãe, quando ele teve medo de a cãibra na perna, que não veio da forma que ele temia.

Agora. Ele captou sugestões negativas em relação à reconfiguração. Só se aplica quando um aspeto mental de a doença não é compreendido, e na medida em que não é compreendido. Quando opera então ao seu próprio nível é terapêutico. Cada vez que o corpo reage, reage cada vez menos. É como gritar "lobo".

Os tratamentos em si são benéficos, mas inúteis sem as orientações que tu tens. Se realmente não queres ficar bem, então nenhum médico ou quiroprático te pode ajudar, porque substituirás os sintomas. Os tratamentos servem, no entanto, como um auxílio, mas ele não deve esperar (*sublinhado*) os efeitos de regressão de sintomas, porque não há razão para que operem no caso dele.

O frio, no entanto, tem um efeito sobre os músculos. Passa despercebido quando estás a deixar os teus músculos em paz.

(*Meio em tom de brincadeira.*)

Agora ele acha que deve atender o telefone sempre que toca. E atender a porta sempre que alguém bate. Ele acha que tem medo que as pessoas o vejam em mau estado, e por isso não quer abrir a porta. Na realidade, é o estado de espírito dele. Muitas vezes, nessas alturas, ele simplesmente não quer ver ninguém, ponto final. Ele não tem de querer ver pessoas em todos os momentos.

Ele tem medo de ver pessoas nessas alturas? Se sim, porquê? Pois os sintomas são um disfarce nesse aspeto.

Recebeste mais do que esperavas. Faz a tua pausa.

(10:06—10:23)

Agora, na aula, percebes, ele é expressivo e expansivo. Ele gosta de ensinar. Na aula, ele é espontâneo. Ele também está a pensar nos outros e em como os ajudar, e definitivamente não está concentrado nos próprios sintomas.

Ele sente-se um membro inferior de uma família, mas numa posição superior como professor, e o medo dele de ser anónimo num grupo, ou levado por ele, quando não o controla, resulta destes sentimentos familiares de um grupo, e do medo de ser levado pelas emoções.

Ele tinha medo não só das emoções dele, mas aterrorizado das emoções de a mãe dele. Ele sente-se livre para exprimir emoção na aula porque ele controla a aula, e também pode justificar isso, o uso de emoção como um auxílio didático. Ele também pode dar expressão a uma preocupação muito profunda com o próximo, em segurança, uma vez que a relação familiar não está envolvida.

Uma consideração sobre os sentimentos e atitudes dele na aula ajudar-lhe-á a ver o que faz bem então, e que pensamentos e emoções negativas estão presentes em muitas outras ocasiões. Ele atua até certo ponto também com uma agressividade positiva na aula. Ele está seguro de si. A agressividade positiva é importante.

Grandes surtos de energia estão então disponíveis para ele, e ele não hesita em usá-los. Agora, esse sentimento de confiança está disponível para ele noutras alturas. Ele deve tentar lembrar-se dessa sensação e recapturá-la. Ele também, por iniciativa própria, fala alto na aula, e aceita automaticamente a própria postura, o estatuto como professor, e as capacidades dele, sem questionar.

Ele dá por garantido que estará em boas condições para a aula, independentemente de como se tenha sentido antes, e a expectativa está sempre certa. A imagem de a jovem mulher encantadora também ajudará a fortalecê-lo.

Agora, quando ele escrevia romances autobiográficos disfarçados, libertava os medos através da escrita. Quando a escrita mudou, ele enterrou-os o mais completamente possível. Ele também parou de escrever o que considerava poesia pessimista, que tinha desempenhado a mesma função, permitindo a expressão de emoções temerosas. Ele usou parte de o

nosso material como desculpa para enterrar ainda mais os medos, exagerando certas observações que eu tinha feito. Segues-me aqui.

("Sim.")

Mais uma vez, as vossas sessões devem permitir a expressão e discussão de medos, o fornecimento de conforto e garantia, mas sem envolver uma ênfase sobre os medos, como nos dois dias… Não precisas de tomar notas aqui…

(*O Seth explicou então que se referia aos dias imediatamente após a sessão eliminada de 18 de Janeiro de 1971, quando a Jane expressou muitos de os seus medos, etc.*)

É simplesmente uma questão de o Ruburt manter contacto com os próprios sentimentos, quaisquer que sejam. Tens perguntas específicas?

("Não, acho que estamos a ir muito bem.")

Mas tens de seguir os conselhos práticos.

Ele deve lidar com os sentimentos dele sobre sair. Porque é que ele não quer sair? De que é que ele tem medo?

("Porque é que ele não quer sair?")

Em diferentes ocasiões as respostas são diferentes. Agora ele deve descobrir isso emocionalmente por si próprio. Quando sentir a relutância, no entanto, ele deve tentar descobrir porquê e não ignorá-la, ficar em casa acobardado, ou forçar-se a sair, negando os sentimentos que escondeu. Vês a diferença?

("Sim.")

Ele deve de facto sair mais. Eu não quero sugestões positivas apenas aplicadas como pensos rápidos, deixando os medos por libertar ou por reconhecer. As sugestões positivas são extremamente importantes. Libertar a imagem de a mulher-monstro será de grande ajuda aqui. Tens perguntas?

("Não, acho que não.")

Então não chegámos à ditado, mas espero que isto seja igualmente valioso. Ele não está a ter a menopausa.

Agora uma boa noite cheia de afeto.

("Obrigado, Seth—igualmente para ti.")

Se não tens perguntas, tens algum comentário?

("Não, apenas que continuaremos a tentar.")

(*10:47*)

(*As minhas duas sessões de pêndulo, e as respostas da Jane à segunda, são referidas na sessão seguinte.*)

SESSÃO ELIMINADA

10 DE FEVEREIRO DE 1971

(*Esta é a sessão regularmente agendada para 10 de Fevereiro de 1971. Foi eliminada do registo.*)

(*Na sexta-feira, às 13h, a 5 de Fevereiro, o meu pai faleceu. O funeral foi na segunda-feira, 8 de Fevereiro, em Tunkhannock, PA. A Jane e eu estivemos naturalmente com a Betts e o Loren, a minha mãe, e vários outros amigos e familiares em Tunkhannock durante o fim de semana. A condição de a Jane não era boa e eu fiquei muito preocupado.*)

(*Voltámos para casa na segunda-feira depois de uma forte tempestade de neve na Pensilvânia, e eu só regressei ao trabalho na quinta-feira. Esta sessão é precedida pelas minhas notas de duas sessões de pêndulo que fiz sozinho. A primeira, na terça-feira, 9 de Fevereiro, diz respeito à minha mão trémula e ao meu pai. A segunda, na manhã de quarta-feira, 10 de Fevereiro, diz respeito à condição da Jane e ao meu papel nela, etc. Foi muito produtiva. Basta dizer aqui que o pêndulo da Jane concordou totalmente, e passámos bastante tempo a discutir isso. Ao jantar a Jane estava a ter reações emocionais fortes a algumas partes. [O Loren, por acaso, é o meu irmão mais novo.]*)

(*A sessão de segunda-feira, que não se realizou, está agendada para quinta-feira, 11 de Fevereiro.*)

(*A sessão de hoje realizou-se no estúdio.*)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Agora, mais uma vez começamos devagar. Tenho a certeza de que compreendes as razões.

Os teus dados de pêndulo estavam de facto corretos. Também o comentário que o Ruburt fez mesmo antes da sessão: ele culpa a tua mãe pela tua doença de há vários anos, e também pela dele.

(*Isto não sabíamos.*) Foi na altura da tua doença que ele começou a ocultar os sentimentos dele de ti, e, de certo modo, a mimar-te. O comportamento dele excessivamente ansioso, as raízes disso, foram dadas noutras sessões. Segues-me aqui.

("Sim.")

Ele então voltou ao padrão alternativo de comportamento que aprendeu cedo (*na infância*) como mecanismo de defesa, escondendo os sentimentos dele do próprio conhecimento consciente, bem como os escondendo de ti. Se ele estivesse consciente deles e não os partilhasse, sentir-se-ia desleal, por isso, se não te queria sobrecarregar com eles, também tinha de os esconder de si mesmo.

No passado, tal comportamento levava a uma atividade frenética acrescida, ligeiramente mas não excessivamente errática. Tal comportamento errático, no entanto, ele agora sentia fora de questão, e a energia acumulada dos sentimentos reprimidos não tinha para onde ir. Ele reprimiu-se então cada vez mais, temendo a carga acumulada de repressões.

Ele tentou usar a sugestão como um penso rápido. Como referi a certa altura, ele sentia-se literalmente divorciado de ti emocionalmente, porque estava divorciado da natureza emocional do próprio ser.

Ele tem grande energia, e conseguiu suportar esta autoflagelação durante algum tempo antes de surgirem sintomas físicos reais. Mesmo assim, o sistema físico dele tem sido incrivelmente resiliente.

Durante algum tempo, subjetivamente, ele esteve numa posição altamente ambígua. Sentia que não podia esperar conforto de ti, que tinha de enfrentar tanto os teus medos como os dele sozinho. Supersticiosamente sentia que, ao esconder medos sobre os teus pais, os escondia por ambos—empurrando-os para debaixo de o tapete psicológico; mas o tapete tornava-se cada vez mais pesado.

Isto começou na galeria quando o teu pai e a tua mãe disseram pela primeira vez que precisariam de dinheiro, e muito pouco depois do vosso regresso da Florida. O Ruburt ficou indignado por, depois de te tratarem da forma que te trataram, eles terem a ousadia de se humilhar a pedir a tua ajuda, e decidiu que, basicamente, eles não se sentiam humilhados mas estavam a pedir o que consideravam ser o direito deles.

Quando estiveste doente e sem trabalhar, parte de o dinheiro de o Ruburt foi para eles, e ele tinha vergonha de ressentir isso, e furioso

contigo por permitires que eles lhe fizessem isso. Ele estava certo de que, se as circunstâncias fossem invertidas, ele nunca te exploraria para ajudar os pais dele.

Agora estamos a lidar com as atitudes e sentimentos dele. Estou a deixar os meus comentários de fora aqui, percebes. Ele queria um carro quando vocês não tinham um, mas ficou furioso por tu teres arranjado um para visitar os teus pais—não para escapar deles.

As brigas de vizinhança lá lembram-lhe a Middle Avenue. Ele sente que a mãe dele está a fazer com que a tua mãe faça o trabalho sujo por ela, e quando a tua mãe lhe disse "Tu és um falso", era também a própria mãe dele, pela milésima vez, a rebaixá-lo.

Ele sente-se preso neste apartamento, que está aqui porque está facilmente acessível para ajudar a tua mãe, tal como quando era criança estava facilmente acessível para ajudar a própria mãe. Ele tem uma natureza forte, afetuosa, aberta, que sofreu algum dano. (*Longa pausa às 9:18.*)

Ele é ferozmente protetor contigo, e independentemente dos sentimentos dele sobre famílias, percebes, se ele sentisse que os teus pais te tratavam com bondade ele teria alinhado com eles até ao fim. Ele sentiu que eles te traíram.

Agora dá-nos tempo… Ele sentiu que qualquer sucesso dele que não fosse acompanhado por ti fazia-te descer aos olhos dos teus pais e, era pois parte vitória e parte derrota. Ele temia que ficasses amargo se não conseguisses ter sucesso (*como pintor*), e por vezes sentia que tu te refugiavas no estúdio para longe dele, tal como o teu pai se refugiava propositadamente da tua mãe na cave ou na garagem. Ele preferia ter queimado tudo o que é teu do que guardá-lo na casa da tua família. Simbolicamente isso ameaçava-o. Ele mencionou-o em várias ocasiões, mas tu deste uma resposta razoável relacionada com conveniência, e por isso ele remoía.

("Bem, podemos mudar as coisas.")

(*Na verdade, comecei a mudar coisas para Sayre porque pensávamos que íamos mudar de Elmira. Eu queria o mínimo de material extra aqui, pensando que seria mais fácil levar as coisas de Sayre para o novo local, fosse ele qual fosse. Isto levou à ideia da conveniência. Suponho que não seja boa ideia manter a terceira cópia deste material lá. Na verdade, comecei lentamente a trazer coisas de volta para aqui para guardar no*

quarto extra no andar de cima, agora que arranjei a fechadura. Isto continuará até o trabalho estar feito.)

Quando tu estavas calado às vezes, isso lembrava-lhe o comportamento fechado de o teu pai, e assustava-o. Se ele reagia emocionalmente, isso assustava-o, porque tinha medo que tu interpretasses isso como a reação de a tua mãe. Ele está furioso por estar em tão mau estado físico diante dela. Ele acha que tu foste iludido por ela durante anos. Estas atitudes parecem bastante inofensivas, ou normais.

("Para mim não parecem." Eu sabia que isto era material carregado, etc.)

É apenas porque foram não reconhecidas tantas vezes e conscientemente repudiadas, que fizeram tanto mal. As camadas protetoras foram construídas tão fortemente, e tornaram-se tão parte de a estrutura de personalidade, que eu não podia derrubá-las todas de dentro.

Os sintomas acumularam-se à medida que ele reprimia os sentimentos. Certifica-te de que sublinhas que a libertação destes também trará a libertação de alegria e inspiração e energia que foram bloqueadas pela repressão. Faz a tua pausa.

(9:32. Durante a pausa não disse uma palavra. Retomámos às 9:35.)

Agora. Desde a tua reação quando *Rebellers* foi publicado, ele temia que viesses a odiá-lo por qualquer sucesso, se tu não conseguisses ter sucesso, pois o sucesso dele sentia ele que era em grande parte à tua custa—tu compraste-lhe o tempo para trabalhar.

Se ele tivesse sucesso podia perder o teu amor, por outras palavras. Ele observou atentamente a tua reação depois disso. Em algumas ocasiões encontrou-a negativa logo no início, mas qualquer crítica posterior à relação dele com os editores era tomada como um símbolo de uma raiva contigo por causa dos livros dele, ponto final.

Ele sentia que tu arranjarias sempre algo para te zangares, por isso ele tentou ter sucesso e não ter sucesso. As respostas dadas pelo teu pêndulo também se aplicam ao meu livro, e a algumas (*sublinhado*) de as nossas sessões perdidas em geral. Embora tu defendesses vigorosamente as sessões, ele ainda sentia que, até certo ponto, mais uma vez, o sucesso delas te minaria.

Ele também, desde o início, teve medo de o tempo que te tiravam do teu trabalho para as registares, e sentia que tu devias ressentir-te disso. Se ele pensava que tu parecias cansado, ou de alguma forma repreensivo ou

preocupado ou incomodado numa noite de sessão, ele sentia que tu na verdade não querias ter uma sessão. Mas ele disfarçava isso, e se tu não estivesses lá fora com o caderno, ele interpretava isso como um sinal de que tu realmente não querias uma sessão. (*Longa pausa.*)

Eu pretendia dar-te uma pausa mais longa, mas disse isto enquanto o tinha bem agarrado.

("Está bem.")

Ao mesmo tempo ele projetava os medos dele sobre ti, pensando que tu só o amavas porque ele era escritor. Então porque é que tu não ficavas satisfeito com o sucesso dele, percebes?

Faz a tua pausa.

(*9:50. Eu fiquei horrorizado, e suponho que, pelas minhas reações, a Jane também. Pelo menos por agora senti-me terrivelmente desencorajado. Enquanto a Jane saiu da sala por um breve momento, perguntei ao meu pêndulo uma questão, e recebi esta resposta: "Acho que a Jane não quer ficar bem." A questão tinha-me ocorrido na noite anterior, creio eu, mas tinha-me esquecido dela até agora.*)

(*Quando a Jane voltou contei-lhe. Acreditei na resposta que recebi, dizendo que o pêndulo ainda não me tinha enganado numa questão importante. Por razões óbvias nunca tinha feito esta pergunta antes. Retomámos às 10:01.*)

Agora. O Ruburt quer ficar tão bem quanto pensa que pode permitir-se. Quando *Rebellers* foi publicado ele sentiu (*sublinhado*) que tu estavas friamente zangado com ele. Isto depois da sequência de eventos mencionada antes. Ele tem abrandado para te dar tempo de apanhar o ritmo.

(*Na altura em que Rebellers foi publicado, eu estava com ciúmes, mas demorei algum tempo a aperceber-me disso. Fiz finalmente o avanço com uma série de perguntas dirigidas ao meu pêndulo, como fiz esta manhã sobre os problemas de joelho da Jane. Na verdade, foi a memória do sucesso desse episódio que me levou à sessão desta manhã.*)

Ele teme que tu aches qualquer sucesso real dele altamente desagradável. Ele teme que possa descontrolar-se com isso. Há aqui uma ligação que ainda não descobri completamente, no que estou prestes a dizer.

O Walt entregou-o a ti com demasiada facilidade. Ele teme que, se tu o lançares para o sucesso, depois o abandones, não querendo nada disso.

Uma comunicação emocional clara da tua parte será de grande valor aqui. Em várias ocasiões durante a vossa digressão houve uma confusão de nomes, e isto perturbou-o por medo que tu ficasses magoado e rebaixado. Segues-me?

("Sim." Aqui o Seth refere-se a terem-me chamado Mr. Roberts por vezes durante a digressão. Parte disto foi causado por um erro na contracapa de The Seth Material. Posso dizer que isto não me incomodou nada.)

É algo como uma greve de solidariedade. Não tomes isso demasiado literalmente.

Libertar os medos permitirá que nova inspiração e otimismo surjam, para combater quaisquer aspetos negativos persistentes. Ele não pode ter garantias a mais da tua parte, ele tem tanta sede delas. O facto de vocês não discutirem planos juntos ajudou a prolongar as ideias distorcidas dele, percebes. Houve pouco contrapeso, e isso está a ser corrigido.

Quando tu não falavas muito do teu trabalho ele interpretava isso como sinal de preocupação profunda e preocupação da tua parte sobre ele.

Muitas vezes ele não sentia o teu apoio. Não estou a dizer que não o apoiavas. Lembra-te também que ele exagerava os medos dele, e sentia que eles serviriam para te afastar dele. Ler o livro dele é uma grande ajuda. Ele sentia que tu não tinhas qualquer interesse profundo nele, e que simbolicamente o estavas a rejeitar.

Faz uma pausa.

(*10:16. Eu estava mesmo perturbado nesta altura da sessão. Havia tantas coisas que queria dizer que acho que acabei por ficar calado porque os pontos se atropelavam, etc. Expressei alguns pensamentos que já tinha mencionado antes: sobre porque, em tempos de grande stress quando é óbvio que o organismo está em apuros, não sobrepõe intuitivamente o pensamento errado e se corrige para poder continuar a viver, etc. Retomámos às 10:28.*)

Agora. Ele sentia que os adereços do sucesso poderiam ser uma ameaça real ao teu tempo de trabalho e, portanto, ao teu sucesso final—que tu ressentirias isso antecipadamente, em vez de, digamos, discuti-lo, etc. Que tu ressentirias a falta de privacidade envolvida, e o culparias por isso.

Agora, os teus próprios sentimentos em relação ao sucesso são altamente ambíguos, e no passado nenhum de vocês os discutiu realmente,

por isso havia terreno fértil para o Ruburt exagerar algumas das tuas ideias e sentimentos.

Os sintomas abrandaram todas estas eventualidades. Convence-o, e deixa-o convencer-se, de que é seguro para ele avançar.

("É possível?")

É de facto. Agora, entretanto, muitas das tuas próprias atitudes já mudaram, mas inicialmente ele usou algumas das tuas atitudes passadas como base, sem perceber que já as tinhas mudado. Portanto havia algum facto na altura. No entanto ele exagerou isso—mas os factos mudaram.

("Então porque é que ele não mudou?")

Ele não estava consciente de que a tua atitude tinha mudado tanto quanto mudou.

("Nem mesmo telepaticamente?")

(Era isto que eu queria perceber. Custava-me a acreditar que a telepatia não tivesse ajudado mais, pelo menos na comunicação inconsciente.)

Ele não estava emocionalmente consciente disso. As projeções de medo, reprimidas, atraem telepaticamente projeções semelhantes, e inibem outras. Ele sintonizou-se com os medos, e foram estes que captou mais frequentemente. Vocês não praticaram até recentemente a comunicação de sentimentos entre si de forma consistente. Só isso torna as tuas atitudes mudadas mais claras. Ele precisa mesmo de encorajamento agora.

A frase "Estás a fazer isto a ti próprio" é interpretada por ele como uma acusação. A resposta corporal mais flexível nos vossos assuntos íntimos mostra que ele está a confiar em ti novamente como não fazia há algum tempo a esse nível.

Agora ele captou muitas destas reações, mais uma vez, de ti quando estiveste doente. Tu também inibiste os teus sentimentos, afastaste-te do Ruburt, recuaste, e estiveste negativamente motivado. De certo modo ele está a resolver problemas por ambos. Tu aprendeste através do comportamento dele, e poupou-te alguns outros passos, por exemplo.

Tens perguntas?

(*Longa pausa. "Acho que não consigo pensar."*)

Estás no bom caminho. Para além da libertação dos medos, a discussão de planos futuros também é importante. Se não tens perguntas vou terminar a sessão… O meu prognóstico é bom.

("Neste momento estou muito desencorajado, acho.")

Os medos, escritos, são encorajadores. Tu confrontas-te com eles e eles horrorizam-te. Mas são muito mais horríveis escondidos.

("Eu sei.")

Tens mais algum comentário, se não perguntas? Então desejo-vos uma boa noite cheia de afeto.

("Boa noite, Seth, e muito obrigado.")

(*10:50. Na verdade, senti-me horrorizado, quase esmagado. Muitos sentimentos surgiram em rápida sucessão. Ao escrever isto dois dias depois, noto que o material está de facto carregado, pois os sentimentos regressam em certa medida. Já os discutimos até certo ponto, e acreditamos que estamos a fazer progressos, etc.*)

SESSÃO ELIMINADA

11 DE FEVEREIRO DE 1971

(*Esta sessão é uma reposição da sessão regularmente agendada para segunda-feira, 8 de Fevereiro. Foi eliminada do registo.*)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Agora. Podemos também continuar a esclarecer algumas destas questões.

Tu tens o medo dos próprios sintomas, e isto aplica-se a ambos. Os sintomas ainda estão a ser projetados para o futuro, e muitas vezes (*sublinhado*) por ambos. Consciente e inconscientemente passam-se e dão-se sinais de que os sintomas estão a persistir agora e continuarão a fazê-lo.

Falaste ao Ruburt sobre imaginação, e ele deve aprender a usá-la para seu benefício, através de imaginar-se livre e saudável. Este medo em si deve ser enfrentado tal como é, e tratado como qualquer outro medo. O Ruburt considera-o quase indizível. (*O medo de que ele não irá melhorar.*)

Ambos, recordando o artigo que leram esta noite (*sobre o Picasso*), devem ter em mente as imensas energias de o eu interior para resolver tais problemas, para corrigir a personalidade, e literalmente pô-la novamente de pé. Já disse isto muitas vezes, mas não posso sublinhá-lo demasiado: A ênfase não deve estar no problema mas na sua solução.

Não no reverso dos sintomas mas nos resultados desejados. Não no que está errado mas no que está certo, e como se pode alcançar um grau maior de "acerto". Isto é da maior importância.

Se o Ruburt manifesta uma crise de sintomas então muitas vezes ambos ficam extremamente receosos. Muito conscientes desses sintomas, a concentrar-se neles, e isto piora a condição. Não estou a dizer que os sintomas não sejam assustadores. Isto deve ser admitido.

("Então o que se deve fazer?")

(*Tal como na última sessão, eu estava a ficar irritado, pois tudo isto é material emocionalmente carregado, claro. Estava prestes a perguntar ao Seth o que se deve fazer quando se confronta um resultado assustador mesmo que se tenha construído esse resultado, etc.*)

Mas a busca da saúde deve ser o foco—não o estado de doença em qualquer momento. Quando te concentras nos sintomas muitas vezes esqueces as capacidades de o eu interior e o vasto reservatório de ajuda disponível. Fechas esse acesso porque te concentras na direção oposta.

Como estavas a ler hoje, as vossas imaginações estão centradas na direção errada. O Ruburt teme que tenha uma condição que persistirá indefinidamente.

("Até agora ele tem tido razão.")

Há um período de tempo definido envolvido, e o teu comentário apenas mostra que o que eu disse antes está correto. Ambos devem acreditar que ele irá recuperar completamente. É da maior importância que o Ruburt acredite nisto, mas extremamente útil se tu também acreditares.

("Mas eu não vejo sinais de que ele acredite.")

Tu também não o ajudaste a acreditar. Vocês estão a criar a realidade. Tens de acreditar na saúde dele. Ele também. Ele pode aprender a fazer isso, antes de mais, ao deixar de projetar uma imagem dele próprio como doente no futuro. (*Longa pausa*.)

Ele pode fazê-lo usando os exercícios que mencionaste, que lhe mostrarão uma melhoria diária que ajudará a quebrar a imagem negativa e a prevenir futuras projeções negativas. Ele pode fazê-lo com a caminhada diária. Todos estes ajudam a quebrar as projeções negativas, e já são prova física de uma disposição interna que depois se materializa fisicamente para ele ver—em termos de desempenho físico que ele pode avaliar.

Ele pode fazê-lo, como mencionei antes, ao lembrar-se do estado saudável do resto do corpo, e ser grato por isso, ao esperar (*sublinhado*) uma melhoria quatro vezes maior, e procurar por ela, e não esperar que os sintomas permaneçam como estão.

Agora, quando ele esperou melhorias e as procurou, ele encontrou-as. Elas aconteceram.

Ele pode fazê-lo ao concentrar-se no livro dele, saindo mais. Agora, isto parece procedimentos muito simples, mas são os que funcionam. Ele teve alguma dificuldade por causa da experiência de infância de ver a mãe doente durante tanto tempo. (*Longa pausa*.)

Dá-nos tempo. Há outras razões, no entanto, pelas quais tu caíste na mesma armadilha, e tentarei obtê-las para ti. Tu estás a fazer o mesmo com os sintomas dele que ele faz com eles, o que tanto te irrita: prolongando-os no tempo na tua imaginação, e tens ainda menos razão para o fazer.

("É difícil ignorá-los. Especialmente quando o vejo a descer as escadas de lado.")

Estes factos existem—

(*O Seth olhou para mim quase com pena. "Está bem."*)

—independentemente do que tu penses sobre eles. Os teus pensamentos e imaginações causam as tuas atividades. As tuas atitudes negativas também ajudam a perpetuar os sintomas, tal como as dele. Os factos físicos de descer as escadas de lado existiram primeiro na imaginação, e foram materializados. Não precisas de negar o facto físico, mas se percebes o que causa os factos físicos então mudas a direção da tua imaginação, pensamento e expectativas de forma a que os próximos factos futuros não sejam como os que tanto te desagradaram.

O método não é difícil. Estás a usá-lo da forma errada bastante bem em alguns aspetos. O Ruburt tem as próprias atitudes negativas em relação à doença para lidar, e muitas vezes também as tuas. Fizeste mais bem ao dizer-lhe que ele se dobrava bem para a frente esta noite (*enquanto fazíamos exercício*), essa simples afirmação, do que alguma vez poderias com qualquer comentário, por mais bem-intencionado que fosse, de que ele não dobra a perna quando anda, por exemplo.

Não estou a dizer a nenhum de vós para ignorar um facto físico, mas para evitar sugestões negativas habituais, muitas vezes inconscientes, que possam prolongá-lo. Este é um ponto importante, e o Ruburt não me teria deixado falar sobre isto antes. Agora faz a tua pausa.

(*9:55—10:12*)

Agora. Vamos examinar o que o nosso amigo acabou de dizer.

Com as melhores intenções do mundo, a atenção consciente dele esteve nos sintomas e no estado físico o dia todo, nos procedimentos envolvidos com o movimento.

Quando andava os pensamentos estavam em como andava bem ou mal, em vez de no livro dele, no tempo, ou noutro assunto neutro.

("Eu sei. Normalmente estão.")

O estado dos sintomas dele torna-se o dia dele, e o teu, sempre que algum de vocês se entrega a esse tipo de procedimento. Ele exagerou quando constantemente se vigiava, a tentar tanto levantar-se corretamente.

"Claro que consigo levantar-me", ou até "Que se lixe, eu consigo levantar-me", funcionará muito melhor, mas sem um olho constante a verificar se a sugestão acontece imediatamente.

("E achas que isto é possível de alcançar.")

Acho mesmo.

("Bem, vou dizer-te: Isso vai dar trabalho.")

Ele não deve tentar verificar os resultados de imediato, mas ter fé que eles virão. Se ele diz, agora, "Eu consigo levantar-me facilmente", e depois não o faz no instante seguinte, então ele acha que está perante um novo fracasso.

("Bem, está.")

Não está.

("Ele acabou de o criar para si próprio, não foi?")

O ponto é que ele espera que uma sugestão se concretize de imediato, e contra sugestões contrárias que ele próprio já pode ter dado. Por exemplo: ele estará a trabalhar e a querer algo. Talvez quatro ou cinco vezes ele pense "Oh, que se lixe, vai doer levantar-me." Isto estará na periferia da consciência. Depois, conscientemente, dirá "Agora consigo levantar-me facilmente", e pergunta-se por que dói.

("Ele nunca se farta desta rotina?")

Farta-se sim. Agora dá-nos tempo. (*Longa pausa às 10:25.*) Os dois, juntos, podem ajudar a quebrar estes procedimentos para que pelo menos ambos não estejam a aplicar ideias negativas ao mesmo tempo. Há inúmeros pequenos rituais diários que podem quebrar ou reforçar tais atitudes. Vou mencionar um que tu quebraste. Foi o ritual envolvendo o teu abre-latas.

("O que queres dizer?")

O Ruburt teve grande dificuldade com isso. Fortes sentimentos de fracasso. Quando substituíste o abre-latas as mãos começaram a melhorar. O ritual envolvido em abrir as latas era um reforço negativo habitual constante.

O Ruburt passou a usar os corrimões. Ele não precisa deles. Há um sentido de derrota associado aos corrimões. Deixa-o tentar resistir ao uso deles.

("Porque é que ele não tenta isto por iniciativa própria?")

(*Como de costume, ao ouvir a longa lista de itens negativos do Seth, não pude deixar de me perguntar porque é que a Jane não percebia a importância de tais ações, pelo menos intuitivamente, e fazia algo em relação a elas.*)

Ele tem medo de cair. Há outros pequenos rituais que podem ser evitados, e à medida que me vierem à mente eu dar-tos-ei. A ideia do exercício conjunto é muito boa, assim como o da manhã. Ele ainda não gosta de ter a porta da sala fechada à noite. Sente-se fechado. Pequenas mudanças feitas no ritual da manhã ajudarão a trazer alguma melhoria matinal.

Muito escondidos, todos os rituais habituais de uma família têm profundas conotações psicológicas. Alterar tais hábitos é muitas vezes esclarecedor, portanto, e é por isso que menciono isto aqui. O Ruburt pode parar de tentar ter tudo arranjado na secretária antes de trabalhar, para não ter de se levantar, por exemplo. Isto é uma forte sugestão negativa que ajuda a anular a sugestão consciente "Eu consigo levantar-me mais facilmente."

("Ele não obtém muitos bons resultados das sugestões, pois não?")

Ele usa a sugestão muito bem—ao contrário. No exemplo que te dei—

("Era disso que eu estava a falar.")

É por isso que te estou a dar este material. Isto será uma surpresa para ele.

("Era o que comecei a suspeitar nos últimos dias.")

Agora haverá outros casos assim. Procura mais deles. Sempre que tudo está automaticamente arranjado para facilitar a vida a alguém que não se pode mexer bem, isto é uma forte sugestão negativa. As aspirinas na gaveta da secretária e na estante de livros são outro exemplo.

Faz a tua pausa.

(10:36—10:49)

Agora. Parece que já tiveste o suficiente para uma sessão—

("Estou bem.")

—mas fizeste algum progresso com o Ruburt nos teus últimos comentários (*que já não recordo ao escrever isto*) e gostaria que ele examinasse os hábitos normais dele à luz do que disse sobre a secretária e os arranjos. Segues-me?

("Sim.")

Agora podes ajudar apontando também qualquer coisa que notes. Segue o que te dei nesta sessão. Muitas vezes podem ajudar-se mutuamente a reconhecer atitudes ou comentários negativos de que o outro não esteja conscientemente ciente. Isto não significa enfatizar os negativos, como já deves entender.

Os pequenos hábitos que se formaram em torno da condição do Ruburt devem ser abolidos. Isto não significa que devas ficar de lado e não o ajudar ocasionalmente quando vês que precisa. Significa que as tendências limitadoras habituais dele não devem continuar.

Estes são, naturalmente, mais importantes à volta da secretária, já que ambos comem e ele trabalha lá. A casa de banho e as escadas. As horas da manhã são particularmente importantes.

Agora vamos terminar a sessão. Há muito material construtivo nela. Usa-o. E uma boa sugestão da minha parte: espero vê-lo posto em prática.

("Bem, seria bom.")

Tens alguma pergunta?

("Não.")

Os meus mais calorosos cumprimentos, e boa noite.

("Boa noite, Seth. Muito obrigado.")

(10:58)

SESSÃO 567 (PARTE ELIMINADA)

17 DE FEVEREIRO DE 1971

(*Este material é eliminado da 567.ª sessão de 17 de Fevereiro de 1971*.)

(*22:30*)

Agora tenho alguns comentários. Queres uma pausa primeiro?

("Não.")

Muito bem. A afirmação física dos exercícios é boa. Ele perdeu a confiança no desempenho físico dele, e saiu do hábito de se afirmar fisicamente.

Nos exercícios, tanto a vontade, como a fé e a afirmação entram em jogo num esforço coordenado que é recompensado pelo desempenho e pela realização. Ele dá a si próprio então uma realização física, e pela primeira vez pode dizer "Fiz isto ou aquilo, que me propus fazer, e estou a ter sucesso."

Isto traz um regresso da confiança no corpo, desperta a memória corporal, particularmente através de atividades normais. A sugestão está belamente implícita: fazes exercícios porque esperas ter sucesso neles.

Isto coloca a mente dele no desempenho físico, e conduz automaticamente para o futuro de forma positiva à medida que alcança nos exercícios mais simples e depois avança. Os próprios exercícios então ajudam a combater as sugestões negativas de ambos, pois tu sentes-te encorajado por qualquer progresso. O Ruburt reage ao encorajamento que tu sentes.

A ênfase nisto deve estar sempre na realização, e os exercícios seguem as capacidades crescentes dele. Deixa o sentimento de confiança crescer. Não exageres. Os desejos espontâneos de sair para uma caminhada, por exemplo esta noite (*até casa da Ruth Klebert*), são um sinal de progresso.

Sugeri uma mudança no ritual da manhã, e sugiro que ambos considerem isto. Por outras palavras, os exercícios são sugestão, e neste momento a melhor forma de sugestão.

("Era nisso que eu estava a pensar. Devemos esquecer os outros tipos de sugestão por agora?")

Depende do que ele está a pensar.

("Quero dizer o tipo que ele costuma fazer quando se deita talvez quinze minutos, etc.")

A ideia dele de anotar os prazeres ou os pontos positivos do dia deve ser mantida. Ele deixou de o fazer. Uma aplicação rígida da sugestão deve ser evitada—e olha com atenção para sugestões negativas que possam estar implícitas da parte de qualquer um de vós. Livrar-se delas é metade da batalha.

A lista do Ruburt sobre o que ele fará quando estiver completamente bem é uma boa ideia. Exceto que, como um ato de fé, percebes, ele deveria começar a pôr em prática alguns desses pontos agora.

Haverá uma transferência mental e física benéfica dos exercícios para outras atividades, especialmente à medida que a confiança for crescendo. Ainda não os têm praticado sequer uma semana completa. Os exercícios no passado não teriam sido eficazes. Ambos careciam do sentimento de otimismo que os faria funcionar. Têm de ser levados a cabo consistentemente, no entanto, como um momento do dia reservado para a realização física.

Agora isto mostra-lhe que ele pode agir com firmeza no mundo físico, que pode expressar-se através do corpo, que pode ser fisicamente assertivo. Combate a falta de confiança que se foi acumulando.

A amplificação das influências negativas foi provocada pela repressão. Agora, por exemplo: para não te incomodar, o Ruburt fazia questão de falar com a tua mãe ao telefone por ti, e não te chamar, quando não queria fazê-lo. Muito raramente ele tinha sequer consciência dos verdadeiros sentimentos dele aqui, e quando tinha, tinha vergonha deles, e era dez vezes mais simpático com a tua mãe para esconder os sentimentos de todos vós.

Além disso, sentia-se altamente inadequado porque sabia que, o tempo todo, a tua mãe, claro, preferiria dois minutos contigo a dez com ele, e por isso sentia-se não apreciado. Tinhas um conjunto de sentimentos reprimidos. Isto é apenas um exemplo.

À maneira dele, ele tem afeto pela tua mãe ao mesmo tempo, percebes, mas também está aterrorizado dela porque as repressões levam-no a exagerar os medos ocultos. Quando tens medo dos medos então o mais pequeno deles é exagerado.

Agora podes terminar a sessão, fazer uma pausa ou fazer mais perguntas, como preferires.

(*Na última pausa tinha pedido que o Seth abordasse três questões esta noite depois de terminar a ditado do livro dele: 1. As ideias por trás da resposta exagerada da Jane aos acontecimentos, particularmente aos medos. 2. A ideia de atividade física da parte dela em vez de sugestão. 3. Eu estava curioso por saber algo sobre a mecânica por trás dos movimentos lentos da Jane depois de ela estar quieta por um tempo. Ou seja, depois de ela estar sentada, digamos, meia hora, ela ficava lenta a levantar-se e a pôr-se em movimento, etc.*)

("Agora sobre a minha terceira pergunta, sobre o movimento?")

Há muitas razões diferentes envolvidas aí, dependendo das circunstâncias, das atividades mentais dele, e dos hábitos, mentais e físicos, construídos com a ideia de estar sentado ou deitado.

("Estava a perguntar-me se as mesmas coisas se aplicam a ele levantar-se de manhã.")

Em grande medida, sim. A expectativa agora (*sublinhado*) é importante aqui, e o facto de ele ter adquirido o hábito de negar os impulsos para o movimento—bloqueando, muitas vezes, não tanto o impulso mas a resposta motora.

Depois de estar sentado e bloquear tais impulsos ou respostas, então é natural que se estabeleça o padrão de bloqueio. Agora, de repente, ele quer levantar-se sem bloqueio.

Quando a mente dele está absorvida, regra geral o bloqueio é muito menor, a não ser que ele de repente se lembre e pense "Ah, agora vou ter dificuldade em levantar-me." Ceder aos impulsos (para o movimento) então funcionará automaticamente, e dará confiança de que os impulsos podem realmente ser seguidos.

(*Pausa.*) Há algo mais que se aplica durante a noite, mas sugiro a tua pausa.

(*10:55—11:09*)

Agora. Há várias questões envolvidas aqui, e não vamos abordá-las todas esta noite, mas voltarei ao assunto no fim d ditado.

Um ponto: uma associação infeliz na mente do Ruburt. Tu compraste a cama por causa dos teus problemas de costas há anos. (*Longa pausa.*)

Dá-nos tempo aqui. Mudar a direção da cama ajudaria automaticamente um pouco, mas (*em tom de brincadeira*) o Ruburt não gosta dela virada para o outro lado.

("O conhecimento consciente sobre as associações com a cama ajudará, certo?")

Deverá ajudar. As reações dele ao inverno também estão envolvidas. Várias pequenas questões que se acumulam. A porta fechada, os cobertores adicionais, a relativa falta de ar fresco, a relutância em levantar-se quando está frio, para registar sonhos, por exemplo, ou ir à casa de banho, ou o que seja.

("Mas há contradições aí: se ele quer ar fresco, tem de estar frio porque é inverno, etc.")

São contradições superficiais, não valem a pena explorar. No verão, por exemplo, com todas as janelas abertas, a porta fechada não o incomodaria tanto. O colchão incomoda-o de vez em quando.

Agora. (*Longa pausa.*) Parte do bloqueio da resposta motora continua no sono. (*Longa pausa*.) Sentir-se dorido durante tanto tempo criou a sensação de acordar de manhã da mesma forma. Exercícios suaves e imaginativos ajudariam aqui, não envolvendo levantar-se per se, no entanto; vê-lo vestido e de excelente humor, a servir-te o pequeno-almoço, por exemplo—não necessariamente na manhã seguinte, mas simplesmente para entreter a imagem agradável.

Há associações aqui com a mãe dele estar na cama com dores, que o assustam. E imagens negativas, profundamente reprimidas, dela sentada na beira da cama, a tentar levantar-se. Ele projeta automaticamente desgosto nos teus olhos ao vê-lo a tentar levantar-se, e sente-se humilhado quando tu o vês a tentar levantar-se. É por isso que muitas vezes espera até tu estares noutra sala. Isto dá-lhe uma primeira derrota do dia, percebes, e logo cedo. Dar-te-ei mais no fim da próxima sessão. (*Em tom de brincadeira:)* Já tiveste suficiente por hoje?

("Bem, tenho outra pergunta, mas não sei se a devo fazer ou não. Gostava de pelo menos um vislumbre sobre isso.")

E eu direi se posso lidar com isso hoje.

("Ele continua a perder peso.")

Vou tratar disso com esta ideia de movimento e resposta. Não te posso responder em cinco minutos. Mas direi que a expectativa é altamente relevante aqui, da parte de ambos.... Agora desejo-te uma boa noite cheia de afeto, e falarei sobre o problema do peso de forma mais aprofundada, depois do ditado.

("Ótimo. Muito obrigado." 11:29)

SESSÃO 572 (PARTE ELIMINADA)

8 DE MARÇO DE 1971

(*Eliminado da 572.ª sessão de 8 de Março de 1971*.)

(*23:03*)

Disseste ao Ruburt que, quando ele desceu as escadas (*esta noite*), sentiste que ele iria ficar bem. Isto foi um avanço intuitivo da tua parte, e

encorajou-o imenso. É extremamente importante que penses e sintas nesses termos.

O sentimento até te surpreendeu, por isso, por contraste, deve mostrar-te o teu próprio modo de pensar habitual, e por implicação sugerir o do Ruburt. A experiência devia ter sido esclarecedora.

("Foi.")

(*Como notei na parte anterior da sessão que não está incluída aqui, tive essa sensação súbita enquanto estava no carro à espera da Jane. Íamos ao escritório de impostos esta noite antes da sessão, e eu tinha ido adiante buscar o carro à garagem, etc.*)

Ele decidiu finalmente ganhar peso, e isto por sua vez vai alterar a imagem física dele e a conceção dela para melhor. Partilhar o sentimento intuitivo, no entanto, foi extremamente importante e de grande benefício. Ele precisa de encorajamento, mas depois responde a ele como um pato à água.

Sair foi bom. Já referi isto antes. A simples maior variedade de gamas eletromagnéticas provoca alterações tanto no vosso estado mental como físico. Algum encorajamento carinhoso, gentil mas firme, e prática nas escadas seriam úteis, e definitivamente uma concentração nas conquistas em qualquer área, em vez de nos fracassos.

Terei mais a dizer mais tarde, pois serão tomadas medidas definitivas para garantir que ele se relacione mais concretamente em breve com o mundo exterior. Segues-me.

("Sim.")

(*Embora, em retrospetiva, não perceba bem o que o Seth quis dizer*.)

Tens perguntas nesse sentido? Sobre a saúde?

("Não.")

A concentração no trabalho e nas atividades psíquicas dele ajudará agora. Diz-lhe para continuar. E desejo-vos uma boa noite cheia de afeto, e uma calorosa boa noite.

("Obrigado, Seth. Muito bem. Foi um prazer.")

(*Em tom de brincadeira e mais alto:)* Ainda estou triste por terem faltado à nossa aula na semana passada. Teriam dado umas boas risadas. Vou falar contigo esta noite no estado de sonho.

("Está bem.")

Não sejas cabeça de burro, e lembra-te.

(Mas não me lembrei.)

(“Está bem. Boa noite.”)
(*23:13*)

SESSÃO 580 (PARTE ELIMINADA)
12 DE ABRIL DE 1971

(*Este material é eliminado da 580.ª sessão de 12 de Abril de 1971. Queríamos alguns dados sobre os movimentos lentos da Jane. Ela discutiu várias atitudes, ideias e ações recentes, etc., e ficou algo entusiasmada a falar delas. Retomámos após a pausa às 10:22.*)

Agora. Dá-nos um momento… O Ruburt é, como sabes, altamente criativo. O que a maioria dos artistas não percebe é que o eu é a primeira criação. Eles não pensam em si mesmos como produtos da própria criatividade.

Por causa da energia e criatividade do Ruburt, ele sempre espelhou perfeitamente e até exagerou um pouco a condição do eu interior, as suas atividades e posturas internas.

No passado isto foi feito completamente a um nível inconsciente, sem qualquer conhecimento consciente. Ele não assumia responsabilidade pela imagem dele. Desde a infância, esperava que a vida posterior compensasse qualquer privação sofrida antes. Os livros trariam sucesso instantâneo. O sabor de um sucesso limitado aguçou o apetite dele durante a vossa digressão. Por outro lado, ele tinha medo disso pelas razões dadas antes, relacionadas contigo.

A desaceleração foi expressa fisicamente, tanto como expressão da desaceleração por parte da editora após o impulso inicial de atividade, representando aqui deceção e raiva. Isto também representava uma desaceleração cautelosa, no entanto, para te assegurar que ele não te iria ultrapassar, ofuscar, já que trabalhaste tanto na tua própria arte sem tal reconhecimento.

Na verdade, então, aqui uma compensação. Ele abrandou ainda mais em raiva pela compensação, ou pelo que sentiu ser a sua necessidade. Isto também representava um abrandamento na atividade da Prentice, no

sentido de ele sentir que, se o Tam estivesse realmente interessado no livro dele, estaria a acompanhá-lo melhor.

Isto estava ligado à sensação de abrandamento do inverno. Ele também se envergonhava de si próprio pelas reações, e por isso não queria sair para ser visto. Houve um abrandamento da atividade psíquica secundária—recordação de sonhos e saídas do corpo, o que é parcialmente cíclico. Ele abranda normalmente no inverno, o que está perfeitamente bem, isoladamente.

Ele está muito preocupado que tu não encontres sucesso, reconhecimento, quero dizer, ou dinheiro em grande quantidade, e sente que ele próprio não deveria ter se tu não tiveres. Num mundo caótico de raciocínio distorcido ele pensa que os sintomas dele vão desviar a tua mente dos teus próprios problemas, e aliviar-te de certa forma. Ele fica magoado quando as pessoas não compram os teus quadros das paredes, e zangado com quem menciona gostar de um quadro sem se oferecer para o comprar.

Ele está no pior consigo próprio contigo na rua porque não quer envergonhar-te. O mesmo aplica-se quando está contigo em casa, com outras pessoas presentes.

Agora há aqui uma ligação com mães: parte disto, embora ela não esteja presente, ligada à tua mãe. Se a tua mãe acha que o Ruburt tem mais sucesso do que tu, então obviamente ela pode ver que o Ruburt está a pagar por isso. O mesmo aplica-se aos vizinhos do vosso prédio. Muito disto vem do comentário do jovem psicólogo, tal como interpretado pelo Ruburt, de que ele estava a usar fenómenos psíquicos para te dominar.

Como as coisas aconteceram, o fenómeno psíquico foi uma forma de alcançar sucesso, e porque ele te ama ele vai certificar-se de que não é à tua custa. Ninguém dirá que ele é o mais dominante, ou o acusará disso se ele tão obviamente precisa da tua ajuda, caminha atrás de ti.

Isto também significa que tu mostras a tua dedicação de forma mais evidente, oferecendo-lhe ajuda com galhardia, mostrando assim sempre ao mundo que o que ele está a fazer tem a tua bênção.

Um ponto lateral aqui, mas com alguma relevância: a mãe dele dizia-lhe sempre que ele destruiria aqueles que amasse, e ele temia que qualquer sucesso dele pudesse pôr-te em desvantagem se tu não tivesses alcançado o teu.

Dá-nos tempo. (*Pausa.*)

Um sucesso contínuo real, por outro lado, teria sido uma experiência concreta que poderiam ter enfrentado juntos, digamos então outra digressão. Ele poderia ter sido tranquilizado pelas tuas reações. O abrandamento, no entanto, deu-lhe sentimentos ambíguos, não fosse o sucesso da parte dele significar mais tempo tirado da tua pintura, o que tu ressentirias; de modo que, nesse aspeto, o sucesso contínuo em digressões seria à custa do teu tempo valioso de pintura.

(*11:47*)

Agora dá-nos tempo, e descansa os dedos. Vou deixar o nosso amigo mais ou menos como está por uns momentos.

("Está bem." *A Jane sentou-se calmamente em transe, enquanto eu me estiquei um pouco e descansei a mão direita. Depois disse ao Seth que estava pronto para retomar*.)

Agora. Descanso ou uma sesta a meio do dia é a interpretação mais literal e ainda assim simbólica de um abrandamento. Aqui, ao acordar, ele confrontava-se com o conhecimento intuitivo do que tinha feito, não só desde a digressão mas em graus variados antes dela. Porque, para levar a ideia até ao fim, ele teria de parar completamente.

Não podes tentar avançar e parar ao mesmo tempo, ser impulsionado para alcançar e não alcançar, sem algumas consequências. Antes ele sentiu a apatia mais forte que tanto o assustou, no auge, ou no fundo, da depressão, que estava a ser parcialmente sondada na altura, se te recordas. A ideia da sesta evocativamente traz isso à mente de forma menos severa, de modo que a sesta não era um tempo criativo e refrescante, mas uma fuga. Isto, para a forma de pensar dele.

Agora ele sentia que *Rebellers*, representando o primeiro sucesso dele com um livro, ajudou a provocar a tua doença, e este sentimento sozinho é responsável por muito disto.

("Esse livro saiu antes de eu ficar doente?")

Saiu enquanto tu estavas a adoecer. O teu humor estava muito em baixo, e ele sentiu que estavas zangado e ressentido com ele por causa da publicação. Ainda não estavas no auge da tua doença, e ele sentiu que isso representava a gota de água para ti—que não era assim tão bom livro, não era arte como tu vias os teus quadros, e mesmo assim foi publicado.

("Eu sentia isso?")

Estavas zangado e ressentido. Parte disto, no entanto, era uma projeção de outros problemas, mais do que especificamente a tua atitude

em relação ao livro. A tua atitude, no entanto, era muito negativa. Isso chocou-o, assustou-o, e fê-lo pensar que talvez o sucesso dele pudesse separar-vos. Ele sabia que o livro também não era arte, e sentia-se culpado.

Ele sentiu que tu eras o acusador dele, e castigaste-o ficando doente. Antes disso ele sentia que os teus sentimentos negativos eram largamente dirigidos contra os teus pais. Neste momento ele sentiu que eram dirigidos contra ele. Ele tinha depositado grande peso de confiança e lealdade em ti, e sentiu-se perdido, inseguro e assustado. Naquele momento sentiu-se completamente sozinho. Esses sentimentos dissiparam-se em grande parte, de modo que a lealdade, nunca retirada, continua vital.

Isto está tudo no pano de fundo das dificuldades. Tu deixaste de ler o livro de sonhos dele. Ele está novamente assustado quanto a se vai ou não obter a tua aprovação.

("Ele sabe que isso não é problema.")

Ele preocupa-se e procura garantia nessa área.

("Posso fazer uma pergunta?")

Podes sim.

("Já me perguntei isto antes: se devíamos procurar outro editor para o teu livro.")

Tal como as coisas estão agora, não faças mudanças. Dá-lhes uma oportunidade e vê o que acontece. Muito pode acontecer antes de chegar essa altura.

("Estamos muito preocupados com a questão da publicidade.")

Deixa ficar o que eu disse por agora. Podes fazer uma pausa ou terminar a sessão como preferires.

("Acho que vamos terminar então.")

Espero ter sido útil.

("Muito mesmo.")

Os meus mais calorosos cumprimentos, e uma calorosa boa noite.

("Obrigado, Seth. Foi um prazer.")

É sempre um prazer do meu lado também.

(*11:03. O transe da Jane tinha sido bom. Ela disse que no fim o Seth tinha mais um comentário a fazer, mas que não teve energia para o dizer: "E obrigado por arranjares a minha cadeira." Isto é uma referência bem-humorada ao facto de eu ter colocado um novo assento na cadeira Kennedy favorita da Jane—a cadeira das sessões, etc.*)

(*11:05. O Seth voltou então brevemente.*)

Uma pequena nota. Isto também tem a ver, nas nossas sessões privadas, com a lentidão e dificuldade do Ruburt em levantar-se da cadeira—a mostrar-te que ele está a pagar pelo sucesso das sessões.

("Pois, mas eu não espero que ele pague por nada.")

Nas sessões de aula ele não sente isto. Tu sempre (*sublinhado*) falaste de disciplina. Ele tinha medo de que tu ressentisses o sucesso dele em algo que parecesse demasiado espontâneo.

("Não, não ressentia.")

(*Em tom de brincadeira:*) E obrigado por arranjares a minha cadeira.

(*11:07. Houve um pouco mais aqui, dito a um ritmo rápido, no sentido de o Seth querer que arranjássemos o gravador para que pudéssemos ter uma sessão sem eu tomar notas por uma vez. O Seth sugeriu que a Jane ou a Sue Watkins pudessem transcrever as notas, etc., enquanto eu comentava que seria um grande trabalho, etc.*)

SESSÃO 581 (PARTE ELIMINADA)

14 DE ABRIL DE 1971

(*Este material é eliminado da 581.ª sessão de 14 de Abril de 1971.*)

(*Depois da pausa às 10:54. Retoma às 11:09.*)

Agora. Queres que responda a outra pergunta? (*Sobre o Capítulo 20 de Seth Speaks.*)

("Porque é que não comentas o material pessoal que deste na segunda-feira?")

(*Em tom de brincadeira:*) Eu não sou quem precisa de comentar isso—

("Quero dizer, porque é que não acrescentas algo?")

O Ruburt sente-se desleal por sequer questionar o teu próprio sucesso, e isto é um ponto importante. As próprias pinturas e o trabalho dele são de uma natureza altamente emocional. Intuitivamente ele compreende muito sobre o teu trabalho que não percebe que sabe.

Os medos dele impedem-no de usar felizmente esse conhecimento. Se tu estás particularmente orgulhoso de um determinado quadro, e ele não se relaciona emocionalmente com ele, então sente-se culpado, ou com medo de ofender.

Como ele não usa o conhecimento inconsciente dele do teu trabalho no dia-a-dia, e como tu não falas muitas vezes sobre isso, então ele procura no teu rosto sinais de como terás corrido. Ele sente-se culpado quando tu estás a trabalhar e ele não, com receio de que penses que o sucesso dele está a vir demasiado facilmente. Garantias da tua parte terão imenso sucesso.

("Garantias sobre o quê, exatamente?")

No sentido de que tu queres que ele tenha sucesso, que o sucesso dele ajudará ambos. Agora a questão da idade está ligada a ti e ao teu trabalho. No início do vosso casamento tu falavas muitas vezes e veementemente da natureza limitada do tempo e da importância de o usar bem. Se tu tivesses a idade dele ele não estaria tão assustado neste aspeto.

(*Em tom de brincadeira:)* Ele quer que tu tenhas sucesso enquanto ainda és jovem o suficiente para o desfrutar. (*Eu ri-me.*) Como ele é mais novo sente que não deveria ter sucesso primeiro. A libertação do sentimento é de facto importante da parte dele. Até certo ponto ele exagerou a tua resposta ao emocionalismo, como ele passou a vê-lo, durante a tua doença. Isto também está ligado ao teu trabalho no sentido de ele ter medo de que as emoções perfeitamente naturais dele te assustassem e, portanto, prejudicassem o teu trabalho.

A ideia de escrever os sentimentos dele de uma forma ou de outra é muito boa. Algumas das tuas reações iniciais infelizes, por exemplo com *Rebellers*, estavam altamente carregadas, percebes, por causa das circunstâncias. Se possível, sugestões contrárias deveriam ter tanto entusiasmo ou energia positiva. Devem ser emocionalmente sentidas, por outras palavras, e não meramente verbais.

Vou terminar a sessão. Os meus mais calorosos cumprimentos a ambos.

("Muito obrigado, Seth. Foi muito interessante.")

Ainda teremos a nossa sessão quando arranjarmos o gravador.

("Está bem." A Jane tem 42 anos, eu tenho 52.)

(11:25)

SESSÃO 582 (PARTE ELIMINADA)

19 DE ABRIL DE 1971

(*Este material é eliminado da 582.ª sessão de 19 de Abril de 1971.*)

(*Depois da pausa, 10:35.*)

Agora dá-nos um momento.

Pouco posso fazer senão reforçar os conselhos que deste ao Ruburt, porque são excelentes. Ele precisa mesmo de ajuda para redirecionar os pensamentos desta forma.

(*Isto refere-se às minhas sugestões recentes à Jane de que se concentrasse na beleza e prazer do momento; mesmo quando está a realizar uma tarefa difícil ou a dar por si a remoer, etc. Ao mesmo tempo quero que ela perceba que o corpo dela é perfeitamente capaz de cuidar de si próprio, de se curar, se ela simplesmente o deixar livre para o fazer.*)

(*Por outras palavras, quando lhe digo para viver os aspetos agradáveis de um momento, não quero dizer que use isso como um método de varrer o desagradável para debaixo do tapete, etc.*)

Grande parte da tensão muscular e rigidez é causada por essa tensão mental constante. Ele sente-se na obrigação de descobrir o que está errado, e foi assim que o hábito se instalou. A concentração tem de estar no que está certo.

("Bem, ao discutir isto com ele eu fiquei preocupado que ele usasse o método para esconder coisas.")

Deves ter isso em consideração, mas a concentração constante nos sintomas, e a desaprovação de si próprio por causa deles, tem de cessar. Podes ajudá-lo a relaxar no momento, como fizeste ontem à noite, com simples lembretes e brincadeira.

Com esse relaxamento não se acumulará mais tensão. Os músculos e o corpo podem relaxar. Seria melhor por agora (*sublinhado*) que ele se concentrasse nisto—no trabalho dele e nas atividades completas dele. Depois, em alfa, de forma fácil e natural, deixa que imagens entrem na mente dele de saúde e felicidade. O teu apoio ativo, como ao ajudá-lo a levantar-se, é de grande benefício, para lhe garantir que vais acrescentar a tua própria força à dele.

Viver o momento permitirá automaticamente que algumas destas coisas aconteçam, e automaticamente, mais uma vez, impedirá projeções negativas para o futuro; mesmo um futuro de cinco minutos.

Agora podes fazer uma pausa ou terminar a sessão como preferires.

("Tens mais alguma coisa sobre o filho desaparecido da Mrs. Russell?")

Não tenho neste momento.

("Então fazemos uma pausa.")

(*10:45. Isto revelou ser o fim da sessão. Sugeri à Jane que treinasse o foco em objetos externos enquanto fazia coisas como levantar-se ou sentar-se, que a incomodavam. Achei que isto podia ser uma forma conveniente de desviar os pensamentos, em vez de depender apenas de esforços puramente mentais; por vezes ela poderia sentir mais vontade de se concentrar em imagens interiores, etc.*)

SESSÃO 583 (PARTE ELIMINADA)

21 DE ABRIL DE 1971

(*Este material é eliminado da 583.ª sessão de 21 de Abril de 1971.*)

(*10:25*)

Agora, sobre o material pessoal, o encorajamento da tua parte é extremamente importante.

Estás no bom caminho, e é necessária consistência aqui.

A sugestão, como sabes, ajusta o peso, e cura o corpo tão completamente como pode ser usada na direção oposta.

Cercas-te de objetos, e de um ambiente óbvio instantaneamente percebido. Também te cercas de um ambiente interior. A cor das tuas paredes pode influenciar o teu estado de espírito—um facto simples; mas os usos que dás às palavras, tanto silenciosas como verbais, afetam o estado da tua mente muito mais.

O poder das palavras está inicialmente relacionado com o som e os símbolos. Palavras agradáveis, silenciosas ou faladas, provocam instantaneamente reações benéficas, algumas percetíveis e outras não. Elas alteram o estado do sistema, que naturalmente nunca é estável ou constante. Moldam os traços de um rosto. As expressões vão e vêm mas certos padrões habituais permanecem.

O que precisas é de uma predominância de palavras construtivas. Isto muitas vezes nada tem a ver com o número de palavras, mas com palavras carregadas emocionalmente. Elas inclinam o estado mental em certas direções.

Sugestões dadas então, boas, a uma mente já distraída pelo medo ou preocupação, pouco farão.

Esta última experiência deve trazer tudo isto à superfície, enquanto também treina o Ruburt a concentrar-se em estímulos agradáveis em vez de

desagradáveis. A imaginação dele pode ser completamente livre, exceto que quando se der conta de a usar negativamente, deve usá-la com igual força na direção oposta.

Quaisquer exigências que ele faça a si próprio devem ser descomplicadas e simples o suficiente para que tenha uma boa hipótese de as cumprir—daí um sentimento de realização.

Se se deixasse em paz no trabalho haveria imensa realização, mas ele não acredita nisso. Claro que deve fazer algumas exigências a si próprio—razoáveis. Ficar zangado consigo próprio por não ter feito o yoga, por exemplo, hoje, pode anular os benefícios de o ter feito antes.

Como ele está a alimentar-se agora, faz com que ele pense nos pensamentos dele como nutrição, de modo a que se alimente de pensamentos construtivos e nutritivos. Ele precisa deles. Isto automaticamente permitirá que ele ganhe peso mais depressa, porque muita da energia ingerida sai através dessas preocupações.

("Eu já suspeitava que havia algo assim a acontecer.")

É o hábito, até certo ponto uma análise pessoal levada demasiado longe nesse sentido, de demasiada preocupação com os problemas do eu de qualquer maneira. Como mencionado há algum tempo, também estava aqui envolvida uma consciência excessiva.

Lembra-o de não projetar negativamente para o futuro. Ele precisa desse lembrete. Mais uma vez, como mencionado, ajudaste-o na outra noite, trazendo-o para o momento de forma construtiva, e é isso que é necessário. Ele também deve ser encorajado a sentir a energia dele, e a despertá-la.

Quando a exige de si próprio ela está sempre lá. Se isto for bem conduzido, todo o projeto pode (*sublinhado*) incitar excitação emocional. Se assim for, tem excelentes hipóteses. Quanto mais excitante puder ser feito, melhor, porque só isso já despertará o entusiasmo dele.

Agora. Podes fazer-me mais perguntas ou terminar a sessão como preferires.

Tenho mais uma observação. Se (*duplamente sublinhado*) conseguires, seria bom supervisionares os exercícios do Ruburt—ou até fazeres alguns com ele; novamente, para aumentar o sentido de entusiasmo e apoio.

Quando ele finalmente contou contigo para o ajudares a levantar-se de manhã, isso automaticamente aliviou-o da responsabilidade tempo

suficiente para que as cargas negativas associadas pudessem diminuir, e um novo hábito começou a manifestar-se.

Ele sentia vergonha de precisar que fizesses isso por ele inicialmente, mas percebeu que o teu apoio era necessário nesse momento. O problema era ajudá-lo a restabelecer a própria iniciativa nesse aspeto. Da mesma forma, se ele pudesse contar contigo nos exercícios durante algum tempo, isso aliviaria o medo de que o projeto, começado sem sucesso no passado e não continuado, seguisse o mesmo padrão. Não sugiro mais de 20 minutos para ele no início, no entanto.

A tua própria atitude também será automaticamente mais construtiva e esperançosa à medida que vires por ti próprio as mudanças resultantes à medida que os exercícios forem continuados. Isto é o fim do material pessoal. Agora faz como quiseres.

("Acho que vamos terminar então.")

Quando estás fora do corpo no estado em que estiveste, este é um excelente momento para dar boas sugestões de saúde ao corpo. Espero que tenhas mais dessas projeções, e terei mais a dizer-te sobre elas.

("Muito bem. Muito obrigado, Seth, e boa noite." 10:52)

SESSÃO ELIMINADA

25 DE ABRIL DE 1971, 22:45

(*Sessão para a Sue e o Carl Watkins; 25 de Abril de 1971, 22:45.*)

Bem, boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Este é o teu conselheiro matrimonial amigável—e é melhor ouvirem-me, os dois. Agora dá-me um momento.

Antes de mais nada, ambos têm vivido nos próprios universos isolados, e isto aplica-se ao meu amigo aqui descalço no sofá. (*Sue.*)

(*Para a Sue:)* Agora tens projetado os teus medos sobre ti própria para o exterior, de modo que todas as observações do teu marido foram interpretadas à luz disso. Isto agravou algumas das conceções originais dele. Algumas das tuas interpretações eram legítimas, baseadas nas atitudes dele, mas muitas mais eram as dúvidas mais íntimas que não enfrentaste quanto a quem eras, e questões profundas envolvendo a natureza da tua pessoa tal como está relacionada ao teu sexo particular nesta vida.

Estavas agressivamente consciente da diferença entre a tua própria atitude e a de parte da sociedade nesse aspeto, mas pela primeira vez na vida estiveste intimamente envolvida com outra pessoa, dia após dia—que até certo ponto (*sublinhado*) então serviu como um filme em movimento onde projetaste esses medos quanto ao teu próprio valor.

Intelectualmente estás suficientemente certa do teu valor como pessoa, mas emocionalmente não estás nem de perto tão certa no que diz respeito a outras capacidades. Querias apoio. Querias confirmação das tuas esperanças e da tua fé em ti própria, mas por causa dos teus medos estes obscureciam a realidade que percebias.

Estou a dizer então que algumas das tuas interpretações da relação basearam-se no que chamaríamos realidade factual, mas parte também se baseava na tua própria insegurança.

(*Em tom de brincadeira:*) Ainda não acabei contigo, mas não quero que ele (*Carl*) se sinta excluído aqui, e enquanto recuperas vou falar com ele: porque tu também estavas no teu próprio universo isolado, e se o dela tinha medos, então o teu era um vale de desolação no qual as tuas emoções eram como animais indomáveis a galopar lá dentro; e estavas tão assustado e preocupado com o teu próprio valor que não podias considerar o dela, e estavas tão inseguro que a perceção dela da tua insegurança, quando te apercebias disso, te levava à raiva.

Sentias-te mal equipado para lidar com os teus próprios medos, e não podias suportar a ideia de que ela também pudesse precisar da tua ajuda. Agora, mesmo na posição dela, ela fez esforços para chegar até ti, e pontes que pudessem atravessar o medo dela até ti, mas tu não foste capaz de a encontrar porque temias o abismo de desespero dentro de ti.

Não se viam como pessoas íntegras que se uniam em amor, mas como indivíduos inseguros que esperavam que o amor encontrasse a resposta para medos que não estavam dispostos a enfrentar de outra forma.

Houve, digamos, erros de ambas as partes. (*Para a Sue:)* Tentaste relacionar-te mais intensamente. Os teus medos não te impediram com a força irracional com que os dele o impediram.

Agora, vou fazer uma pausa enquanto o meu amigo (*Rob*) lê em voz alta o que eu disse, e depois voltarei. Ainda há esperança para ambos, separadamente e/ou juntos. Terão de se enfrentar individualmente, independentemente do que façam, e terão de o fazer antes de poderem ver-se um ao outro com alguma clareza.

(*11:03. O transe da Jane tinha sido profundo, disse ela. O ritmo dela tinha sido rápido enquanto falava pelo Seth; tive de lhe pedir que abrandasse por vezes. Li o material em voz alta como sugerido. Retomámos às 11:11.*)

(*Para a Sue:)* Agora. Sentiste durante muito tempo que estavas entre a espada e a parede. Que tinhas uma mente e um útero, e que de alguma forma os dois não combinavam. Independentemente das influências de vidas passadas, que existiram, e concedendo alguns outros motivos interiores, tiveste uma criança para provar que eras uma mulher tanto para a tua mãe como para ti própria.

Então, pensaste, estarias completamente livre para usar a tua mente e outras capacidades, e ninguém poderia dizer nada porque sempre poderias dizer, "Obviamente, já provei a minha feminilidade, e estou livre para usar a minha mente."

(*Para o Carl:)* Agora isto foi um compromisso bastante pobre para ela fazer, mas para tu acrescentares a isso na mente dela, exigindo que ela provasse essa feminilidade diariamente com os pratos ou as tarefas domésticas ou o que fosse, foi demasiado para ela suportar, e sentiu-se duplamente traída por ti e por si própria.

Ela mostrou-te logo no início, em termos inconscientes, que podia ser mulher com a criança. Isto era para te mostrar que ela era inteira e feminina, para resolver essa questão de uma vez por todas. Então estarias livre para a aceitar como pessoa. Quando pareceu que tu não o fizeste, ela não quis fazer mais concessões, porque sentiu que não havia mais nenhuma que pudesse fazer.

Muitas questões secundárias encaixam aí—a tentativa ocasional de seguir pelo desporto, de cooperar, de esconder a natureza feminina da qual basicamente tens vergonha. (*A última frase para a Sue.*)

(*Para a Sue:)* Agora estas atitudes têm uma premissa falsa, e saber que a premissa é falsa dar-te-á muito mais liberdade. Com o que sabes agora devias perceber que em cada vida tens capacidades diferentes. Podes expressar-te através de uma natureza sexual diferente, e devias perceber que ambas são necessárias. A ideia contra a qual lutas é uma premissa social muito temporária que já está a começar a desaparecer. Por isso não precisas lutar essa batalha a vida inteira.

([Sue:] "Pedi soluções para isto no estado de sonho, e recebi muitas coisas sobre a Segunda Guerra Mundial. Eram símbolos?")

De facto, tiveste uma existência então. Mas estavas a usar a ligação com a guerra como símbolo da batalha entre os sexos.

Agora dá-me um momento. (*Pausa.*)

(*Para o Carl:)* Dos teus próprios pais também tens algumas premissas falsas, relacionadas com o sexo. Agora. Estiveste duas vezes mais perturbado com os teus próprios medos porque és um homem, e achas que um homem deveria estar livre deles. Também te encontras na posição de acreditar que deves ser o único sustento da tua família, e sabes que ambos têm seguido o caminho mais fácil, e odeias-te por isso.

Tinhas medo de não conseguires aguentar sozinho, ou de não conseguires sustentar a tua família se realmente chegasse a isso. Parte disto porque pensas que ela exigirá o tipo de ambiente de onde veio—o que, bem secretamente, te atrai imensamente, e no entanto pelo qual, por outro lado, não tens senão desprezo.

Vou tratar disto com passos suaves e (*para mim*) deixa-me descansar os teus dedos.

(*11:26–11:35*)

(*Para o Carl:)* Agora, muitos dos teus problemas pessoais têm a ver com duas questões principais. Uma é o teu ambiente, e a outra é a tua experiência física nos últimos anos em particular—digamos, desde que foste para a universidade.

Não sentiste que tiveste sucesso em nada. Não sentiste que lidaste bem com a realidade física, com o mundo como ele é, e até certo ponto odiaste tanto o mundo como a ti próprio por isso. Portanto pensas que o mundo não quer que tenhas sucesso, e que o mundo, ou o sistema, está contra ti. Em vez disso tens medo de que, independentemente da opinião deles, não possas (*sublinhado*) ter sucesso no mundo tal como ele é.

(*Meio a brincar:)* O teu psicólogo devia ter-te dito isto. É importante.

Parte disto é resultado da tua relação com o teu pai. Quando eras muito pequeno ele assustava-te. Sentia-lo muito poderoso, agressivo, e irracional no comportamento dele. Não te parecia que pudesses tornar-te tão forte como o sentias então—que, acontecesse o que acontecesse, ficarias aquém.

Agora dá-nos tempo aqui. (*Pausa.*)

Havia nele uma certa qualidade que escondia uma crueldade oculta, da qual tinhas medo. Emocionalmente também te voltaste para a tua mãe, mas

sentias que ela dependia dele, e era mais fraca, e por isso até certo ponto tinhas medo dos teus próprios sentimentos por ela.

As tuas próprias capacidades artísticas também trouxeram problemas, porque inconscientemente te pareciam mais femininas do que masculinas.

Sentias que o teu pai criou o próprio mundo dele, na casa e na natureza, por assim dizer, mas ao mesmo tempo, porque o temias tanto, não sentias realmente que ele quisesse que fizesses o mesmo, independentemente do que ele dissesse—porque provares ser um homem melhor automaticamente o destruiria.

Impediste-te de alcançar por esta razão, e por outras.

O caso com as mulheres representou uma traição mais profunda para a tua esposa, pois significava que de todas as coisas tu não só não aceitavas o cérebro dela, mas agora também o corpo dela. Agora ainda não enfrentaste este profundo desespero teu, e podes fazê-lo. Não é tão profundo ou secreto como pensas, e há alguns métodos práticos que podes usar para minimizar os efeitos enquanto aprendes.

(*Para a Sue:)* Esta falta de confiança dele em si próprio foi apanhada por ti, e tu aceitaste-a. Deviam ter sido capazes de lutar contra isso—escreve aqui que eu sorri, e acrescenta—idealmente falando.

Estar com os teus pais levou tudo ao extremo, porque ambas as atitudes foram agravadas pelo ambiente; tu (*Sue*) a relacionar-te mais como uma jovem na casa da família, e ele a reagir como o estranho que entrou pela porta dos fundos.

(*Para mim.*) Agora lê isso em voz alta.

(*11:47. O transe da Jane tinha sido profundo, o ritmo dela novamente rápido. Retomámos às 12:01 depois de eu ter lido o material em voz alta, etc.*)

(*Para o Carl:)* Agora. Sentes as tuas emoções. Raramente refletes sobre elas. Conheces muitas das tuas atitudes. Raramente procuras as razões por trás das atitudes. Aceitas as tuas atitudes pelo valor aparente.

Projetas os teus sentimentos sobre o mundo e dás por certo que o mundo é aquilo que os teus sentimentos dizem que é. Aceitas as tuas próprias atitudes para contigo mesmo pelo valor aparente. São atitudes de longa data. Foram formadas antes de teres qualquer capacidade de refletir sobre elas, e agora tens o teu relativo desagrado pela leitura, desconfiança da expressão verbal, por exemplo. Pensas em ti como alguém que tenta lidar diretamente com o mundo através da experiência.

Pensarás que a leitura é experiência de segunda mão. Pensas que pensas isso. Agora muitas dessas ideias vêm do teu sentimento em relação ao teu pai. Não examinaste, há cinco anos, pessoalmente, a tua atitude para contigo mesmo. Apenas a aceitaste como verdade.

Nas tuas viagens interiores viajaste o mais longe possível de ti próprio, não tão fundo quanto podias ir. Até certo ponto, por causa disto, desconfias da tua esposa quando ela analisa emoções ou quando te pergunta porque sentes isto ou aquilo. Muitas vezes não queres saber.

Uma sessão para ti mais cedo não teria tido o impacto desta, ou eu teria dado uma sessão dessas. (*Para ambos.*) Agora sabem que eu não direi que devem fazer isto ou aquilo, mas a informação interior que vos estou a dar deve ser acrescentada ao vosso conhecimento enquanto avaliam a situação.

Agora os desafios que ambos têm podem de facto ser enfrentados no contexto do casamento, e talvez possam ser melhor resolvidos dessa forma. Também podem ser resolvidos separadamente. Se decidirem continuar, toda a atmosfera deve mudar. Ela deve ser encorajada a expressar as emoções e capacidades dela.

(*Para o Carl:)* Tu tens de aprender a refletir sobre os teus próprios estados emocionais, a cavalgar as emoções como um cavaleiro sobre um cavalo e não o contrário—e a mostrar gentileza, a refletir mais sobre as tuas próprias atitudes. A tua imagem é de alguém muito fraco, e isso tens de mudar; porque a imagem, novamente, é construída sobre premissas falsas—e dar-vos-ei mais pormenores específicos sempre que quiserem.

(*Em tom de brincadeira:)* Agora não estou a repreender nenhum de vós. Mas também não vos estou exatamente a dar uma medalha.

([Sue:] "E onde é que o Sean entra nisto tudo?")

A criança pode desenvolver excelentes capacidades, e se a vossa relação se tornar construtiva então ele aprenderá mais do que suficiente com a vossa experiência. Ambos têm características altamente vantajosas para ele. Material reencarnatório dar-vos-ei noutra altura. Ele tem uma natureza tal que acredito que estará bastante seguro independentemente do que façam.

Agora lê isso em voz alta.

(*12:19–12:29*)

Agora. Já tiveram bastante para uma noite, mas cada um de vós pode usar criativamente estes problemas, e transformá-los a vosso favor, e este é

um processo de aprendizagem no qual ambos estão envolvidos. Nem sempre é uma questão fácil de dizer não, e vejo ambos a lidar bem com as situações. Não se sintam sem esperança, e não sintam que são fracassados. Este é um ponto no tempo para vós que, por outras formas, já passou, ao qual olharão para trás. Não estão presos no momento. Peçam, pois, informação aos vossos eus interiores, e libertem as vossas perceções para que percebam claramente as respostas que recebem. Têm as capacidades para resolver estas questões. Lembrem-se portanto desse facto, e não digam a vós mesmos que a vossa situação, em nenhum caso, é uma situação sem esperança.

Agora. Prefeririam não ter tido consciência da informação que vos dei esta noite?

([Sue:] "Não.")

([Carl:] "Sozinho, não.")

Então usa-o. Usa-o sozinho ou juntos, mas em qualquer caso tens de o usar. Irão usá-lo, porque têm muito mais força do que imaginam ter. Só têm de a invocar. Eu sei que a têm, e sei também que a irão usar.

Agora despeço-me de ambos com um afetuoso boa noite. (*Para o Carl:)* Abre os olhos. Dentro de ti encontrarás mais do que desespero, Carl. Permite-te ser inundado pelas realizações interiores que estão dentro de ti. Elas são a tua ponte, não apenas para ti próprio mas para a tua esposa. O desespero não reparará a situação.

(*Fim às 00:34.*)

SESSÃO 584 (PARTE ELIMINADA)

3 DE MAIO DE 1971, 21:35, SEGUNDA-FEIRA

(*Este material é eliminado da 584ª sessão de 3 de Maio de 1971. Resultou das respostas do Seth a algumas perguntas que fiz para o Capítulo 20 do próprio livro do Seth. Tinham a ver com o Seth falar através da Jane durante a vida dela; com a minha ajuda, etc.*)

(*Uma cópia carbono da primeira parte da sessão está anexa aqui, no entanto, visto que toda a sessão se aplica à questão dos sintomas da Jane, etc.*)

(*Pausa às 22:09. A Jane disse que estava bem dissociada. Li-lhe alguns parágrafos da primeira parte da sessão, pois achei-os muito importantes. O material levou-me a sugerir algumas alternativas à nossa*

rotina e atitudes atuais; a Jane disse que as sugestões, que estavam apenas numa fase especulativa, a assustaram, mas claro que não era essa a minha intenção. Eu estava apenas a procurar, de forma meio desorientada, maneiras de aliviar os sintomas, mesmo que isso significasse suspender as aulas de ESP, ou as sessões, ou o que fosse, enquanto enfrentávamos os problemas.)

(*A Jane disse que não sabia se conseguiria retomar a sessão, mas fê-lo às 22:37.*)

Agora. Tenho algumas observações a fazer.

Quando o Ruburt terminar o próprio livro e eu terminar o meu, umas férias deverão acontecer de qualquer maneira, e não só serão aceitáveis como também muito benéficas.

A atitude dele está a mudar, e tem mudado, e com a tua ajuda pode mudar para melhor. O medo não é da sessão. Embora agora não esteja especificamente ligado a eventos passados particulares, ainda está relacionado com um treino anterior onde foi levado a acreditar que devia manter um controlo apertado sobre si mesmo; que não devia avançar a todo o gás, e devia reprimir as partes espontâneas da personalidade, a menos que se manifestassem de forma "aceitável".

A poesia era aceitável. Noutras áreas ele temia que o eu espontâneo pudesse levar ao parto. Na área psíquica ele tinha medo que pudesse levar à falsidade, muito mais por exemplo do que temia algo como a esquizofrenia. Contigo, durante um tempo, ele sentiu que o eu espontâneo só te trouxe problemas—como na viagem à Florida e por aí fora, e que era melhor aprender a controlá-lo.

Quando estavas doente e não tinham relações sexuais com frequência, ele temia que os desejos dele pudessem levá-lo até à infidelidade física, e portanto em todos os aspetos o hábito da repressão, e também da repressão física, foi-se acumulando. Todas as áreas da vida foram até certo ponto incluídas então.

Espiritualmente sentiu que podia estar a conduzir pessoas pelo caminho errado.

Os sintomas foram o resultado da tensão, então. Embora ainda lhe permitissem prosseguir com as atividades que o interessavam, a natureza conscienciosa, a mente questionadora que o levou a investigar as realidades psíquicas, e que o levou a aprender tanto, não mudou de um dia para o outro. Foram demasiado duradouras.

Continuaram a questionar esta experiência como questionaram todas as outras, e a aplicar os mesmos testes conscienciosos para com a verdade. A venda do livro e a influência dele levaram-no a questionar novamente que, se tinha tal influência, era melhor que se baseasse em verdades legítimas.

("Ele acha que se baseia?")

Ele acha basicamente que sim, e aceita os princípios fundamentais do trabalho—isto é, o material do Seth. Ainda acha difícil aceitar a reencarnação, mas esse não é o único ponto sensível. Dá-nos tempo. Por vezes também fica confuso com o conceito de Deus. Aceita a fonte do material como estando além do eu habitual dele. Se não estivesse comprometido com o material já teria cessado as sessões há muito tempo.

Tens outras perguntas agora nesta linha?

("Queres dizer para o Capítulo 20?")

Não, material pessoal. O hábito de pensar, novamente, é o ponto aqui—*o padrão de pensamento do Ruburt.*

("As aulas de ESP agravam os sintomas dele?")

Regra geral não, a menos que toquem nos pontos mencionados acima. Ou quando o fazem.

("Quando The Seth Material foi publicado e fizemos a digressão: isso reavivou ou intensificou os medos dele de estar a conduzir as pessoas pelo caminho errado?")

No início, se te recordas, ele fez pouco esforço para que o material fosse publicado, ou mesmo para lidar com o material nesses termos. O primeiro livro dele lidava com as tuas experiências, feitas por tua conta na maioria, e com os resultados. Isto aconteceu, aquilo aconteceu: as pessoas podiam aceitar ou rejeitar.

O material representava um corpo de ensino, que estava em desacordo não só com o próprio contexto religioso da infância dele, mas até certo ponto com as ideias intelectuais da juventude adulta. Ele deu o salto para publicar os ensinamentos, até esse ponto, até agora.

Depois apercebeu-se da cobertura que tiveram na digressão, das pessoas que estavam a ser alcançadas, e então voltou a questionar. Também estava a usar a capacidade de escritor dele, ou a pôr a capacidade de escritor ao serviço do material. Então novamente, era melhor que fosse legítimo, já que era óbvio que estava a ser entrevistado como médium que escrevia, em vez de escritor com capacidades psíquicas.

Isso deixou-lhe clara a posição dele aos olhos do mundo, pensou ele. No entanto, ele gostou da publicidade e da experiência, e, como mencionado, sentiu-se desapontado mais tarde com a Prentice.

Não gostou nada do evento de Washington, ou das circunstâncias, e ficou perturbado com isso. (*A segunda viagem.*)

("O que achas que acontecerá com os próximos dois livros—aquele que ele está a terminar agora, o livro dos sonhos, e o teu livro?")

A resposta inicial foi a mais forte, claro, porque foi a primeira experiência dele nesses moldes. Além disso, ele cresceu a conhecer-se mais desde então.

("Mas os sintomas intensificaram-se.")

A outra informação que te dei sobre os sintomas também se aplica aqui, nas sessões eliminadas, desde o vosso regresso.

Agora há mais informação que te posso dar, relacionada com o clima. Sugiro no entanto que faças uma pausa—ou dar-te-ei a informação na nossa próxima sessão, como preferires.

("Fazemos a pausa.")

(*11:10–11:18*)

Agora. Não te vou prender. A tua própria afirmação foi, claro, bastante verdadeira, quanto à concentração nos aspetos negativos (*desde o jantar*), mas ambas as vossas atitudes definitivamente melhoraram.

Agora o aumento de peso do Ruburt é um pré-requisito para a melhoria contínua, e aconteceu também uma vez no passado antes dos aspetos negativos mais recentes. Nessa altura anterior o aumento de peso precedeu a melhoria.

Não me vou aprofundar agora no ângulo do clima por causa da hora. Há dois pontos aqui no entanto. A condição física reage até certo ponto com o tempo, na medida em que, como o Piper do Ruburt disse, os músculos comportam-se de maneira diferente (*em mau tempo*). No caso de músculos fortes e ativos isto é quase impercetível. Se houver alguma dificuldade simplesmente torna-se mais notória, e pode ser minimizada em grande parte através de uma atitude mental diferente—mas existe.

Em segundo lugar, os teus estados de espírito são afetados pelo clima, de todas as formas; como sabes, tu próprio o formas para começar. Há uma interação constante. Por associação, em períodos de depressão pode formar-se uma ligação—um padrão habitual em que mau tempo sugere depressão e vice-versa.

Há também alterações eletromagnéticas na atmosfera, que afetam constantemente o corpo, e se o corpo estiver fatigado por qualquer motivo torna-se mais sensível a estas. Pega num dia mau, num dia escuro por exemplo, numa reação habitual pobre, num punhado de sugestões negativas, e alguns sintomas, e não dá grande coisa.

Compreender isto, no entanto, permitirá que o Ruburt tome algumas medidas contrárias, como fez hoje ao pensar em como era acolhedor estar dentro a trabalhar, e como o som da chuva era reconfortante.

Agora despeço-me com um afetuoso boa noite, quer tenhas gostado muito ou não.

("Foi muito instrutivo. Muito obrigado, Seth. Boa noite.")

Estão a trabalhar bem juntos.

("Sim.")

(*11:28. O transe da Jane foi novamente bom. Ela disse que o Seth estava muito afetuoso esta noite—que era uma daquelas noites, etc.*)

SESSÃO 585 (PARTE ELIMINADA)

12 DE MAIO DE 1971

(*Este material é eliminado da 585ª sessão de 12 de Maio de 1971.*)

(*Aqui estão alguns detalhes dos meus próprios sintomas semelhantes a uma constipação que começaram na terça-feira à noite, 4 de Maio, e que o Seth discute abaixo. Eu já tinha obtido algum insight sobre o problema usando o pêndulo, mas esta noite, quarta-feira, sentia-me exausto pelos sintomas.*)

(*O meu pêndulo relacionou os sintomas com a minha decisão de pintar a óleo a partir de um pequeno esboço a tinta da china que fiz em 1969. Recentemente tirei o pequeno esboço, que era uma interpretação livre do que considerei ser um homem a enfrentar-se a si mesmo, incorporando certas distorções de rosto e forma, do meu arquivo e decidi pintá-lo. Para superfície escolhi um painel de cartão coberto com tela, feito por um dos fabricantes de materiais de artista bem conhecidos. Não costumo usar este tipo de painel, normalmente acho-os pouco duradouros; quase sempre prefiro madeira prensada, etc.*)

(*Para reforçar a durabilidade do painel, colei-lhe uma moldura de madeira por trás, para evitar empenamentos, etc. Usei madeira que*

encontrei na garagem do meu pai em Sayre no último fim de semana. Na terça-feira à tarde, quando comecei a ampliar o desenho para o transferir depois para o painel, começaram os sintomas—tosse, espirros, etc., muito parecidos com sintomas agravados de febre dos fenos. Também tive dificuldades em perceber o tamanho certo para as figuras na pintura a óleo—nada estava a correr bem, e passado algum tempo era óbvio que o meu subconsciente estava a fazer barulho sobre todo o projeto.)

(*O pêndulo disse-me que eu estava incomodado com a ideia da possível falta de permanência do painel que escolhi, e brevemente que eu estava algo consciente da mudança nesta pintura, quanto ao tratamento da forma, em relação ao meu estilo habitual de trabalho. Não contei nada disto à Jane na altura. Achei que tinha resolvido o problema, mas quando os sintomas continuaram durante a aula de ESP da Jane na noite de terça-feira, percebi que estava enganado—o problema não tinha sido resolvido.*)

(*Senti-me muito melhor enquanto estive a trabalhar na rua na quarta de manhã, mas os sintomas regressaram novamente na quarta à tarde quando voltei a pegar no projeto no estúdio. Fiquei irritado e meio desgostoso, e comecei a perceber que provavelmente teria de abandonar a pintura, já que não estava a resolver os problemas. Tinha receio de que, uma vez os sintomas persistindo mais um ou dois dias, acabasse com uma constipação ou algo parecido para lidar, e que passasse dias a tentar recuperar. Não pedi ao Seth para esclarecer nada. Também fiquei impressionado com a minha reação a todo o desenvolvimento, e não pude deixar de comparar a minha reação com a reação da Jane aos próprios sintomas dela. Eu queria sair daquilo após um dia de mal-estar, mas os sintomas dela já persistiam há vários anos. Senti intuitivamente que ambos os conjuntos de sintomas representavam estar a fazer coisas que encontravam resistência; os meus sintomas pareceram-me muito instrutivos nesse aspeto.*)

(*Liguei os meus sintomas também ao credo, mencionado nas notas que antecedem o material não eliminado desta sessão. Como foi dito, este credo surgiu da última, 584ª sessão de 3 de Maio de 1971, Seth Speaks, páginas 321 e 322, onde o Seth discutiu o medo do ego de ser subjugado por fortes capacidades criativas, etc. Já há algum tempo que sentia que a Jane alimentava medos deste género, e que eles tinham de ser resolvidos.*)

(*Parte do credo envolvia a Jane listar o que a incomodava—na verdade, acabaria por cobrir todos os pontos essenciais das nossas vidas, e*

eu esperava que funcionasse como guia e lembrete. Começava agora a sentir que nenhum de nós era todo-poderoso, e teríamos de viver dentro dos limites e capacidades que conseguíssemos gerir. Em suma, poderia haver certas coisas que, mesmo podendo fazê-las, talvez fosse melhor não fazer, para manter o equilíbrio geral, a saúde, etc. O que é outra forma de dizer que poderíamos alcançar os nossos fins talvez por métodos ligeiramente diferentes.)

(*Quando comecei a perceber os meus próprios sintomas, comecei a tomar medidas para poder apresentar a mesma ideia—de um homem a enfrentar-se a si mesmo—de outras maneiras, e rapidamente desenvolvi várias formas bastante aceitáveis, que estavam em harmonia com as minhas ideias de forma pictórica, permanência, etc. Esta experiência foi bastante reveladora. Ensinou-me a considerar todas as partes da personalidade—necessidades, desejos, impulsos e expressões criativas, etc.—e liguei isto intuitivamente aos problemas da Jane. Começou a parecer-me muito claro que era isso que ela tinha de fazer.*)

(*Elementos do credo considerariam se devia ou não haver estas sessões, se deviam ser públicas ou apenas privadas, se deviam ser publicadas agora ou mais tarde, ou nunca, etc. Eu estava, e estou, ansioso por fazer tudo o que ajude, e não sentirei arrependimentos. A Jane já aprendeu que não quer fazer apenas livros psíquicos do Seth, como a série de Edgar Cayce, por exemplo—através do próprio trabalho dela no credo. Ela quer, e precisa, de fazer trabalho em que seja a própria criadora, e passe conscientemente por todo o processo criativo do início ao fim, etc. Não importa realmente que o material do Seth seja excelente, etc. O que conta é a reação dela a isso, e os sintomas, tanto quanto consigo perceber neste momento, são um sinal demasiado claro da reação dela a isso—pelo menos uma parte importante dela está a reagir assim.*)

(*Que uma parte dela tenha e continue a acolher as sessões e seja de facto responsável por elas, não é tão importante como o facto de todos os elementos da personalidade dela responderem de forma positiva ao que quer que ela faça. Enquanto os sintomas persistirem, é sinal de que nem tudo está bem. As mudanças estão a chegar; têm de chegar; não acredito que possam ser outra coisa senão para melhor. Provavelmente haverá mais a dizer sobre isto mais tarde. Não planeava particularmente perguntar ao Seth sobre nada disto esta noite; estava zangado comigo próprio e sem disposição para explorar nada, na verdade.*)

(*A sessão retomou então após pausa das 22:25 às 22:32. Ver Sessão 585 em Seth Speaks.*)

Agora. Tenho algumas observações pessoais para ti, e depois, visto que já estamos bem lançados no nosso capítulo, e visto que é tarde, deixo-te ir.

("Estou bem.")

Dá-nos um momento. (*Pausa.*)

A ideia de permanência na tua mente está fortemente ligada a trabalho mais representacional. Pensas nos velhos mestres, por exemplo, no trabalho figurativo. Preocupas-te que o estilo mais livre em si mesmo implique uma falta de permanência, no sentido em que te perguntas quão bem os outros se relacionarão com ele à medida que o tempo passar.

(*Isto é uma excelente informação, e como já aconteceu antes quando o Seth discute arte, implica um conhecimento que não creio que a Jane expressasse nesses termos.*)

Isto, mais os sentimentos de impermanência do painel, explicam os sintomas.

(*Nota que já tinha chegado a este ponto sozinho com o pêndulo, mas ainda não tinha alcançado uma compreensão plena do conteúdo do primeiro parágrafo acima. Tinha algumas intuições, mas não tinha expressado nenhuma delas à Jane.*)

O eu interior é permanente, independentemente da sua forma, claro, e o encontro de um homem consigo mesmo é, acima de tudo, um encontro interior. Tens perguntas?

("Bem, eu consigo resolver isto, não consigo?")

Consegues, sim.

("Eu não queria ser rígido nas minhas ideias, e na forma como as exprimia.")

Não encontraste dificuldade na forma de esboço, percebes—apenas quando a ideia de permanência numa pintura entrou em questão. A observação que fiz sobre o encontro interior vai ajudar-te a reconciliar as duas posições.

("Pensei que esta pintura me permitiria uma expressão maior de fantasia do que normalmente me permito.")

Vai permitir, sim. Vai, por si só, ajudar a quebrar quaisquer fatores inibidores ou rígidos em qualquer do teu trabalho.

("Que parte de mim é que está a fazer barulho, então?")

Consegues aceitar trabalho completamente abstrato, e faze-lo bem, embora não ficasses satisfeito com ele durante muito tempo. (*Verdade.*) Este tipo de pintura, no entanto, que usa figuras ou objetos, mas não em forma representacional, incomoda-te, embora te atraia fortemente em esboços da mesma natureza. Não há dilema: permites que o eu intuitivo se exprima espontaneamente nesses esboços. É apenas quando transpondes as mesmas ideias para pintura e uma forma mais permanente que te sentes inquieto.

(*Excelente informação, etc.*)

Dá-nos um momento aqui. (*Pausa.*) Confias no sentido exterior de ordem que percebes nos objetos, e quando eles são distorcidos isso traz um sentimento de alarme—novamente, em pinturas, não em esboços.

Nesta linha de sentimento, as distorções, distorções artísticas, representam aqueles pontos onde sentes que o irracional poderia entrar, ou a mentira. Representar um objeto fielmente representava para ti uma espécie de verdade. Representá-lo de maneira diferente do que era, representava na melhor das hipóteses uma meia-mentira—isto vindo das ideias exageradas e distorcidas de ordem que te rodearam em criança da parte do teu pai.

(*Excelente. Parte disto era-me completamente desconhecido conscientemente, mas é o tipo de dado que, uma vez percebido, encaixa instantaneamente.*)

Intuitivamente sabias melhor, e (mas?) quando se tratava de pintura—da tua carreira, não te permitias a liberdade. Em esboços, que eram divertidos, e para ti não permanentes, permitias a espontaneidade.

Vou pedir ao Ruburt que apague o cigarro, e continuamos.

("Está bem." Eu estava outra vez a tossir, etc.)

O teu pai tentava sempre consertar os objetos que estavam partidos. De certa forma, carregaste isto contigo, de modo que os objetos ou figuras que não estavam pintados corretamente, nesses termos, deviam ser consertados. A ordem parecia estar quebrada.

("Sim." Isto foi muito perspicaz.)

No entanto, não haverá problema à medida que tomares consciência destas ligações. Procuraste uma grande ordem, para criar na pintura um universo ordenado, para encontrar uma perfeição que idealmente sentias que devia existir no mundo exterior e que, no entanto, faltava. Descobriste

que a própria ordem nasce da espontaneidade, e esta é a tua primeira tentativa real de juntar as duas. Tens perguntas?

("Não, acho que isso cobre tudo. Consigo fazer as ligações agora.")

(*No entanto, pus a pintura projetada de lado, pelo menos por agora, embora tenha chegado a uma solução que parece ser aceitável para todas as partes da minha personalidade. Pelo menos o pêndulo concorda com isto. Mas é domingo, 16 de Maio, enquanto escrevo isto, e os sintomas ainda cá estão—embora muito menos intensos. Estão gradualmente a desaparecer, da mesma forma, suponho, que gradualmente vou reconciliar os conflitos de que tomei consciência através de todo este episódio.*)

(*Entretanto, disse a mim mesmo que saberia como prosseguir com a pintura; o resultado é que voltei a um pequeno retrato que comecei há vários meses, e que tinha deixado inacabado enquanto lidava com outros problemas. Com esta decisão sinto que estou de volta a um certo caminho que me levará a mais desenvolvimentos; alguns desses desenvolvimentos podem eventualmente incluir o tipo de pintura que desencadeou o episódio; se assim for, se compatível, tanto melhor. Aconteça o que acontecer, muito foi aprendido e será posto em prática.*)

(*Estou a terminar uma série de meia dúzia de retratos em tamanho real, no final da qual, disse a mim mesmo há algum tempo, sentir-me-ia livre para embarcar em projetos maiores à minha escolha. A pequena pintura mencionada acima faz parte desta série; portanto, ao voltar a ela penso que tomei uma boa decisão. O pêndulo concorda.*)

(*O Seth tinha feito uma pausa, por isso fiz uma pergunta que não tinha particularmente planeado. Os elementos por trás da pergunta foram explicados.*)

("O que achas das discussões que eu e a Jane tivemos no início da semana, sobre lhe dar mais liberdade?")

(*E incorporadas no nosso "credo" em que agora estamos a trabalhar...*)

São muito benéficas, e questões que devem ser trazidas à luz. Quando são reprimidas ganham uma carga desproporcionada, à qual podem então ocorrer reações exageradas. Não há razão para ele se limitar apenas a livros psíquicos, em qualquer caso.

Eu próprio insisti repetidamente para que ele escrevesse mais poesia. Ele deve, claro, fazer a sua própria escolha quanto ao grau em que quer comprometer-se com o nosso trabalho. Os sentimentos dele em todas as

direções relacionados com estas questões devem ser manifestados, reconhecidos, discutidos, e depois tomadas ações de acordo com o que ele descobrir.

(*Isto é uma admirável aceitação da parte do Seth de quaisquer desenvolvimentos que ocorram. Ele provavelmente está mais consciente das possibilidades do que eu, embora eu as tenha ponderado muito ultimamente. Sinto que algumas coisas terão de mudar. Ainda é cedo para decisões definitivas aqui, e talvez nem sejam necessárias regras fixas... mas algumas mudanças de atitude são, certamente. Não me importo de dizer que senti tristeza agora ao contemplar algumas das alternativas que tenho considerado ultimamente.*)

Uma pausa em qualquer caso é necessária, de forma bastante natural. Ele não precisa de mergulhar imediatamente noutro contrato, por exemplo. A rigidez de atitude, estabelecer ou/ou, é um problema, e podes ajudá-lo a reconhecer quando o faz.

("Ele ainda está preocupado comigo, resultando num abrandamento do movimento da parte dele?")

(*Em material eliminado anterior, o Seth disse-nos que os movimentos físicos mais lentos da Jane desde a publicação de The Seth Material eram, em parte, causados pelo desejo dela de abrandar para me dar oportunidade de a alcançar no seu próprio sucesso, etc., através da minha pintura.*)

Em grande parte isso já foi resolvido, por causa das tuas próprias garantias.

(*Mas ela move-se tão lentamente como antes, pensei: "Estou apenas a perguntar-me então de onde vem o impulso para o movimento lento."*)

A pressão que ele coloca sobre si próprio, e discutida por ti, relacionada com o próprio trabalho dele. As atitudes não resolvidas e parcialmente enterradas que escreveste no teu papel (*o nosso credo*), e o facto de que muitas destas estavam tão reprimidas que ele nem pensaria nelas sozinho, quanto mais discuti-las contigo, a menos que fosse forçado a isso.

(*Exatamente o que sinto.*)

("Cobrimos todos os pontos principais nesse papel?")

Cobriste, sim. Os que são agora importantes.

E agora despeço-me com um caloroso e terapêutico boa noite.

("Obrigado, Seth. A tua ajuda é apreciada, realmente é. Boa noite.")

(23:03.)

SESSÃO 589 (PARTE ELIMINADA)
4 DE AGOSTO DE 1971

(Este material foi eliminado da 589.ª Sessão de 4 de agosto de 1971.)
(É a interpretação do Seth do sonho muito interessante da Jane desta manhã, e foi dada depois de ele ter terminado a ditado do Capítulo 22 do seu livro: "Seth Speaks — A Goodbye and an Introduction".)
(22h45.)

Dá-nos um bom momento.

O Ruburt precisa que tu faças o teu melhor trabalho, e do apoio que lhe dás. Ele confia em ti. No sonho ele segue-te para onde quer ir, mas precisa da tua confiança para o ajudar a guiar-se.

O sonho tem vários aspetos. Primeiro, os degraus definidos que subiam representavam bastante *ordinariamente* os passos que tinham de ser dados, que outros já tinham dado antes de vós. Estavam claramente definidos como tal. Mesmo assim, o Ruburt questionava-os. Tornaram-se menos definidos à medida que subiam.

Por fim foste levado a viajar até ao topo, onde já não havia degraus definidos, mas uma subida suave e constante, sem degraus propriamente ditos para seguir. Chegaste lá primeiro e ajudaste o Ruburt. Isto significa que, no teu eu interior, tens uma ideia clara dos objetivos que o Ruburt, por muitas razões — algumas bastante legítimas — esconde do seu eu prático.

Ele tinha medo de ser virado de pernas para o ar, e no sonho foi, antes de alcançar o topo. Isto representa a sua tendência de olhar para trás, para o caminho que percorreu.

A um nível físico, o sonho tinha outro significado — que, depois de algum tempo, ele deixará de se preocupar com escadas e com o ato de andar. O método de subir as escadas deixará de o preocupar, apenas a subida em si, e que os dois, juntos, estão a conquistar a situação física.

O sonho também mostra a sua disposição para te seguir em ambos os casos, e enfatiza a tua confiança nas suas capacidades. Mostra-vos novamente com objetivos comuns, a trabalhar em conjunto.

O homem representava a razão dos sintomas — o lado sombrio, que os dois decidiram evitar. Deixam-no na floresta, e depois começam a subida.

("Isto não significa que estamos a evitar o problema, pois não?")

Significa que já não tens mais associação com ele, que o deixam na floresta da qual ambos saem para a subida.

A outro nível, o homem representa várias distrações de natureza negativa; uma recusa em ser retido por mais alguma ligação com ele.

Dá-nos um momento. No início, a casa é pequena. O Ruburt quer abrir a janela para que uma varanda possa ser acrescentada ao espaço habitável. Em vez disso, tu leva-lo para fora da casa. Isto representa as tuas tentativas atuais e recentes de levar a Jane fisicamente para o exterior, e a tua determinação em tirar-vos os dois da floresta.

Ela queria esconder-se dentro da casa. Tu levaste-a pela floresta, para além dos sintomas representados pelo homem, até à subida.

Agora podes fazer uma pausa ou terminar a sessão, como preferires.

("Vamos fazer a pausa.")

(23h05. Contudo, este foi o fim da sessão.)

SESSÃO ELIMINADA

16 DE AGOSTO DE 1971

(Esta é a sessão regularmente agendada para segunda-feira, 16 de agosto de 1971. Foi eliminada do registo.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Agora. A pessoa saudável dá a saúde por garantida. Dá-a por garantida tal como o ar que respira. Pode apreciar a sua saúde como pode apreciar o ar, sem sentir que qualquer dos dois lhe vai ser tirado. Não se preocupa com a sua saúde porque a toma como certa, inconscientemente, tal como toma a sua vida como certa.

Tu tomas a tua capacidade artística como certa. Considera-la uma parte de ti. O Ruburt considera a sua escrita uma parte dele. Há pessoas altamente dotadas com capacidades artísticas que nunca confiaram nessas capacidades, que não as consideraram uma parte de si, e, praticamente falando, não as conseguiram utilizar.

As capacidades sempre estiveram presentes, contudo, latentes, tal como dentro de cada homem a saúde está lá, ainda que talvez latente da mesma forma. O homem rico pensa na riqueza como uma parte dele. Dá-a por garantida, acha que a tem e que conseguirá mais. O homem pobre dá a

sua pobreza por garantida, na realidade como uma fé inconsciente, e dá por garantido que terá mais do mesmo.

Em todas estas áreas, as expectativas produzem realidade física.

A vida que os dois têm pessoalmente foi produzida através da confiança e da expectativa. Os vossos empreendimentos artísticos são o resultado da confiança e da expectativa. Agora, apenas relativamente poucos operam de tal modo que as suas vidas inteiras, em todas as áreas, produzem os resultados que pensam querer. O perigo está em concentrar-se nas carências, nos "pontos sensíveis", criando maiores concentrações de desconfiança. Em questões muito importantes, tanto tu como o Ruburt estão com excelente saúde. Em todos os aspetos importantes, tu pessoalmente estás na melhor saúde.

Também o Ruburt está, em todas as áreas, exceto naquela sobre a qual se concentrou negativamente, e onde deixou de confiar. Quero que percebas que, em aspetos muito importantes, e mesmo na área da saúde, ambos têm sucesso.

O Ruburt sempre deu por garantido que os seus órgãos funcionavam bem, os órgãos vitais de que depende a sobrevivência. Houve duas áreas em que ele não confiava totalmente. Estas estavam ligadas ao passado, mas apenas na medida em que a desconfiança aí se desenvolveu. Mas a falta de confiança é a questão importante.

Uma estava ligada ao *entre aspas* "problema" da criatividade artística versus feminilidade, e isto, juntamente com o seu passado pessoal, levou a uma desconfiança dos órgãos femininos. Não de modo a que surgisse doença neles, ou, digamos, órgãos doentes, mas apenas no que dizia respeito à função.

Mais tarde, com certas questões que surgiram entre vocês — penso que agora bastante bem compreendidas — ele sentiu as suas qualidades femininas como uma ameaça para ambos, e o hábito da desconfiança manifestou-se numa suspensão dos períodos mensais. Vamos dar-te algumas sugestões sobre isto quando terminar.

A desconfiança da mobilidade, ou o medo de que esta pudesse ser retirada, também foi construída, com outras razões já dadas nas sessões, simplesmente através da sugestão, ao longo dos anos, de viver com alguém que não era móvel. Só a proximidade bastava. Enquanto o Ruburt confiava então no corpo em todas as outras áreas, estes dois pontos representavam brechas na sua armadura, por assim dizer.

Quando desafios e problemas internos permaneceram não reconhecidos durante algum tempo, e se materializaram fisicamente, foram estas as áreas escolhidas. Os sintomas resultantes serviram então para reforçar a desconfiança inicial. Opera-se, portanto, um estado de fé invertida.

As regras são as mesmas: tal como acreditas, assim és. Agora, mesmo depois de as causas iniciais da desconfiança já não operarem fortemente, ficas com os resultados da *entre aspas* "tua fé", neste caso a fé na imobilidade. Como já discutido, a situação exterior serve então para reforçar os dados internos, e parece desafiar toda a lógica negar os sintomas exteriores. Estás a seguir-me aqui.

("Sim.")

Tudo isto está agora separado do bem e do mal. Não adianta dizer "Porque hão de ser assim as coisas?", pois estás aqui para aprender como *pensamentos, sentimentos e emoções são materializados fisicamente.*

Isto serve para introduzir o "jogo do como se" do Ruburt. É um excelente método. Funcionará se ele o seguir, embora tu não devas esperar resultados, nesses termos, rapidamente.

Ficas, por agora, com os resultados de crenças negativas, projetadas sobre certas partes do corpo. As antigas cargas já se desgastaram bastante. Deves tentar ajudá-lo neste jogo — compreendendo como funciona. Mesmo que queiras jogá-lo com ele, é extremamente importante que seja um jogo imaginativo "como se".

Até agora, ambos têm jogado fortemente o jogo da doença, na vossa imaginação, ambos a criar sintomas, a aprisionar o Ruburt dentro deles no presente, a vê-los no futuro e a examinar os eventos futuros à luz dos sintomas presentes.

Portanto, compreendes como se joga o jogo. Só queremos que seja ao contrário.

Precisas de alguns lembretes. Não falo agora necessariamente para ti, pois já o disse antes: lembra-te das áreas de saúde e vitalidade. No que diz respeito ao vosso espaço habitacional, o prazer que tiram dele, tomar a amplitude como garantida, amar a ideia dela, trar-vos-á mais. O prazer do Ruburt com as árvores levar-vos-á a uma área com mais árvores. O prazer dele com o dinheiro das aulas trará mais. Contudo, em qualquer uma destas áreas, a concentração nas carências reforçá-las-ia. Quero que vejas o que fazes bem, para que possas aplicar isso a estas outras áreas.

No seu jogo “como se”, faz com que o Ruburt imagine que está com o período, a comprar o seu Tampax. Isto é tudo o que ele precisa de fazer — não martelar a questão. Isto, e a vossa relação sexual satisfatória agora, também ajudarão. Ele sente mais agora que tu o aceitas como mulher. Durante algum tempo, sentiu que não o fazias.

Uma nota: a informação reencarnatória que recebeste foi bastante legítima — e com alguma pequena aplicação da tua parte, episódios inteiros dessa existência poderiam tornar-se claros, com pouco esforço relativo.

("O meu pai estava lá nessa aula?")

Estava, sim.

Agora dá-me um momento. *(pausa)* O meu livro irá correr muito bem. Toma isso como garantido.

("Acho que já tomamos.")

O material reencarnatório que recebeste devia iluminar-te. Há uma razão importante para o teu amor pelo detalhe, e também há cargas ligadas a isso. Os detalhes representam muito mais para ti do que imaginas. Não amas o detalhe pelo detalhe, por exemplo, mas podes reagir exageradamente nessas áreas.

Agora, quando a tua ideia de verdade, ou de arte, ou de integridade artística, está ligada ao detalhe, então as áreas carregadas manifestam-se. Isto aplica-se muitas vezes nas tuas pinturas, e pode aplicar-se a certas áreas do meu livro onde estás envolvido.

Uma maçã estragada, sentes tu, pode apodrecer todo o cesto. Quando a tua ideia de visão artística está em causa, então, cada detalhe é da máxima importância para ti. Os detalhes representam para ti passos em direção à verdade, nessas áreas. Outras partes de ti compreendem bem, por exemplo, a importância da inspiração, em que os passos ou detalhes não aparecem de forma lógica, por isso permites que ambos os aspetos se equilibrem.

Podes fazer uma pausa.

(22h10–22h30)

Agora. O jogo “como se” traz a imagem da saúde para o presente. O Ruburt vê-se imaginativamente como completamente saudável e livre agora, algo que ele não conseguiu fazer. Isso é extremamente importante.

Isto é feito de tal forma, quando feito corretamente, que não há comparações com o comportamento presente. Contudo, a ideia de saúde torna-se tão persuasiva quanto a de doença foi.

A ideia de brincadeira, e até de diversão e facilidade, deve ser mantida. O Ruburt deve achar o jogo divertido, não persegui-lo de forma resoluta. O "como se" irá automaticamente reeducar o movimento muscular, e sem esforço.

Vejamos uma cena de uma peça chamada "Levantar-se de Manhã."

Foi representada imaginativamente e fisicamente, com algumas mudanças e variações. Em geral, contudo, tem sido a mesma. Esta cena mudará não necessariamente devido a qualquer esforço particular para representar a cena de forma diferente na imaginação, mas devido ao jogo "como se" no seu todo. Estás a seguir-me aqui.

("Sim.")

O cenário e as expectativas mudarão. É importante que tentes jogar isto com ele, ou saber o que ele está a fazer, simplesmente porque se reforçam mutuamente de forma tão forte. Então jogas o teu próprio jogo "como se" com ele. Isso ajudará. Fá-lo da mesma maneira. Como o Ruburt sabe da leitura que fez hoje (Psycho-Cybernetics), quando a aurora surge de repente, quaisquer desânimos devem ser aceites como parte do processo de aprendizagem em que ele está envolvido — e os fracassos, particularmente do passado, esquecidos. Também não deves lembrá-lo deles, nem concentrar-te neles tu próprio.

No passado, ele usava frequentemente a imagem de si próprio, nos seus termos "antes de adoecer", como base de comparação. Pior, por vezes usava o seu eu físico de vinte anos, o que levava automaticamente a atitudes muito negativas, pois simplesmente ele já não tem vinte anos.

Ele quer ser um eu saudável presente, não um eu saudável do passado. Grande parte do problema do peso não é um problema. Ambos exageraram um pouco. Ele pode usar mais peso. A energia gasta a preocupar-se com a condição tem consumido a pequena margem que lhe teria dado peso. No auge da saúde, ele não será, por exemplo, uma pessoa pesada.

Quando se verificar progresso nestas outras áreas, o aumento de peso será automático. Ao ver-se no seu jogo "como se", a imagem saudável deve incluir peso normal, mas sem insistência sobre isso.

Agora, certos hábitos deverão desaparecer automaticamente se o jogo for bem jogado. Ele não se veste com a liberdade de uma jovem mulher saudável e bonita, por exemplo, por isso deve vestir-se para o papel no seu jogo "como se." Mulheres saudáveis não se vestem para tapar o corpo, para esconder os joelhos ou os braços. Vestem-se para os mostrar.

Se o jogo “como se” for jogado corretamente, os hábitos de vestir mudarão automaticamente, novamente sem insistência. O Ruburt teme a humilhação. Ao agir como se estivesse perfeitamente saudável, tal humilhação imaginada não seria automaticamente projetada. Esta é uma área onde ambos terão de estar atentos, contrastando o jogo com os dados físicos imediatos.

Isto mostra, contudo, uma falta de liberdade numa situação crucial. Disse crucial porque o vestir junta tanto a ideia de mobilidade como de feminilidade — ambas áreas de desconfiança no passado. A área sexual também combina tanto a falta de mobilidade como os aspetos femininos, por isso a liberdade e o jogo “como se” nestas áreas são duplamente importantes e vitais.

Mais uma vez, aqui em particular o jogo não deve ser levado a cabo de forma resoluta, mas com uma ideia de diversão imaginativa. Não há necessidade de o Ruburt decidir usar saias curtas o tempo todo, por exemplo. Isso também não seria liberdade.

Feito corretamente, este jogo será jogado quase automaticamente, mas os padrões mentais inteiros mudarão e, por conseguinte, o físico.

A rapidez da mobilidade regressará facilmente. As sugestões também devem ser mantidas. São muito úteis. O jogo “como se” aumentará o valor das sugestões ao dissipar áreas habituais de pensamento que as combatem.

O bloqueio criativo na escrita foi ultrapassado. E por agora *deixa o livro dos sonhos repousar*. Ele será usado.

Gastar dinheiro como o Ruburt tem feito, e a sua liberdade com o dinheiro da escrita criativa, dar-lhe-á mais. Nesta área, e ao assumirem uma renda maior, agem na confiança de que mais está disponível, e assim tem sido e será.

Deves procurar uma casa quando estiverem prontos, aquela que querem e desejam independentemente do preço, e os meios para a obter virão. Se pensas que estás a ser razoável ao procurar uma casa menor, que parece mais dentro das vossas possibilidades, então estás a desvalorizar-te, a faltar à confiança de que mais vos será dado. O sentimento em relação a tal casa guiará automaticamente as tuas experiências dentro dela. Estás a seguir-me aqui?

("Sim.")

Isto é de facto um pot-pourri de sessão.

Haverá sessões muito mais organizadas por vir, e outros livros, mas usada corretamente esta informação é das mais vitais. As pessoas passam de doença em doença e de pobreza em pobreza por falta do conhecimento que te estou a dar.

Agora faz a tua pausa.

("Obrigado.")

Não estou a fazer-te ir além das tuas forças esta noite.

("É muito interessante.")

Agora. Esta libertação por parte do Ruburt também vos libertará, a ambos, noutras áreas que têm estado inibidas. Expressões abertas de afeto são extremamente importantes, da parte de ambos, no vosso quotidiano, e estão também ligadas à vossa criatividade, assim como à vossa saúde. Isto aplica-se a ti e a toda a gente.

Isto aplica-se também — esta confiança na abertura calorosa — aos dados internos, à informação psíquica e às experiências interiores. Se te permitires a liberdade, poderás ir buscar inspiração não só da experiência desta vida, mas, para a tua pintura, utilizar a memória visual das tuas outras existências.

O sentimento emocional também surgirá ao recordares pessoas e rostos que conheceste, e lugares que amaste. Muitos excelentes artistas retiraram inspiração desta fonte. A disposição para confiar abre estas e muitas outras portas à perceção e à criatividade.

Sentimentos passados de abundância, de outras vidas, podem ajudar-te a acender um amor atual pela abundância e a concentração nela. Quando tu, agora, Joseph, te sentires furioso, ou até apenas perturbado, com as condições do mundo ou com o comportamento dos teus semelhantes, admite certamente os teus sentimentos e expressa-os. Compreende, contudo, que cabe a ti decidir em que áreas da realidade te concentras.

Uma concentração exagerada nessas áreas ajuda a provocar essas condições na tua própria experiência. Existem grandes existências paralelas a ocorrer agora, sempre a ocorrer, todas a ter lugar dentro da área da atividade física. Para alguns homens, não existe bem. O mundo não é de confiança, e a sua experiência prova-o. Outros habitam num mundo cheio de todos os tipos de abundância. Ambos os mundos são reais, ambos são criados por aqueles que os experienciam. Sabes que existem ladrões. No entanto, não te deténs sobre o assunto; isso mal desequilibra o teu maior

sentimento de confiança, e assim, enquanto reconheces que os ladrões existem, continuas sem te inquietares.

Se começasses a praticar o hábito de seguir todos os relatos desses crimes, rapidamente te encontrarias a experienciar o facto do roubo, atraindo para ti essas pessoas por causa da tua própria concentração. O mesmo se aplica a todas as áreas de atividade.

Apesar dos teus sentimentos contra esta casa, gerados por causa do senhor Spaziani, pelo menos a um certo nível, o teu amor por ela foi captado pela tua atual senhoria por várias razões que nada têm a ver com a casa. Ela tem grande respeito pela tua pintura, e pelas capacidades do Ruburt, e tu conheceste-a quando ela era soldado em Roma. É por esta razão que ela pintou os corredores e fez o ajuste no apartamento. Neste caso, o passado sobrepôs-se às tuas ideias negativas sobre a casa quando ela a comprou.

Agora podes terminar a sessão. Estou a poupar-te até que o meu livro esteja dactilografado.

("Bem, podemos fazer uma pausa.")

Podes, de facto.

(23h09–23h25)

Agora. Pode parecer-te que, idealmente, alguém deveria ser tão altamente competente que, numa só vida, fosse dotado de excelente saúde, grandes capacidades, poder e riqueza. Contudo, o facto é que muitos indivíduos escolhem "especializar-se" *entre aspas*, aprendendo, por exemplo, como traduzir o pensamento criativo em forma física, ou em abundância física, e ignorando relativamente outras áreas.

Em alguns casos, escolhe-se deliberadamente um desequilíbrio, como já referi, por várias razões, para fins de experiência, para ênfase. Alguns procuram e alcançam riqueza simplesmente para aprender a lição de que a riqueza, por si só, não é a resposta para os problemas da vida, e assim são ricos e infelizes — embora não precisassem de ser ricos e infelizes. Estás a seguir-me.

Os desafios reencarnatórios não precisam de levar uma vida inteira a serem resolvidos. Alguns desses problemas resolvem-se a meio da vida, ou até antes, e surgem novos desafios. Então, não estás preso a uma situação por causa de uma vida anterior. Foste tu que a deste a ti próprio para a resolveres.

Escreveremos de facto um livro que esclarecerá tudo isto, onde vocês não serão tomados como exemplos. Aqui, contudo, começamos pelo pessoal.

Agora o Ruburt foi uma sacerdotisa nessa vida —

("Em Roma?")

— quando estavas em Roma, e não conhecias a Sue. Não havia grande ligação contigo, exceto que a visitaste uma vez, e os dois estavam envolvidos no que podes chamar as *entre aspas* "religiões de mistério." Estavas imerso nesse saber, tendo nascido na Grécia em vez de Roma. O Ruburt atuava como oráculo, e tu consultaste-a uma vez.

Agora vou terminar a sessão, em consideração pelo trabalho de dactilografia que ainda tens de fazer no meu livro.

("Não é assim tanto.")

Lê e aplica esta sessão.

Numa noite, dar-te-ei algumas indicações sobre questões práticas relacionadas com cartas que recebes, o futuro do material, e outros assuntos. Uma calorosa boa noite.

("Muito obrigado, Seth. Foi muito interessante.")

Sempre que estiveres pronto com o teu gravador, está bem para mim.

("Está bem — talvez na quarta-feira à noite, então. Boa noite.")

(23h35)

SESSÃO 593 (ELIMINADA)

30 DE AGOSTO DE 1971

(A primeira parte desta sessão, sendo pessoal, não foi incluída no Apêndice para o livro do Seth. Por isso deixei a sua dactilografia até termos terminado o livro. O livro foi enviado para a Prentice-Hall a 15 de novembro, depois de extensas revisões das notas, mais uma revisão final, etc. A Jane e eu sentimos agora que estamos livres para fazer o que quisermos.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Agora. Vou dar-te algum material para o nosso apêndice. Primeiro tenho algumas notas pessoais, se não te importares.

("Nada disso.")

Agora o Ruburt está literalmente a flutuar livre das suas dificuldades. Ele fez uma declaração importante esta noite sobre hábitos. Alguns novos hábitos finalmente instalaram-se; conscientemente, ele aprendeu a deixar-se em paz o suficiente para que o corpo se possa limpar.

(A 16 de novembro, enquanto dactilografo este material, a condição da Jane mantém-se a mesma, tanto quanto posso dizer.)

As sugestões da manhã e da noite que tu iniciaste *sublinhado*, e a lista mais longa, ajudaram. A mudança de ambiente foi de grande benefício, mas também porque ele estava pronto. Falem sobre o que estavam a discutir antes da sessão, pois há aqui variações, erros de comunicação de parte a parte. Podem esclarecer isto facilmente quando cada um compreender exatamente o que o outro quis dizer em situações específicas — portanto, revejam esses eventos em particular. Vejam o que cada um quis dizer com o que fez ou disse, o que o outro pensou que queria dizer, e as vossas reações.

Isto é simplesmente má comunicação e mal-entendidos, mas devem esclarecê-los ambos.

Uma palavra sobre o que o Ruburt chama o seu "ajudante." No passado, ele drenava as suas reservas. Agora estão a acumular-se em todas as áreas. Há agora energias em excesso que atuam como ímanes, atraindo outras energias positivas para ele em tal proporção que todo o gestalt se torna, de facto, um ajudante psíquico.

Agora, isto tem características de personalidade em termos de consciência e intenção. Muito positivas, inicialmente colocadas em movimento pelo desejo do Ruburt de ajudar os outros, e pelas suas tentativas de o fazer. Isto é uma forma criada por ele, inconscientemente, num plano diferente do físico, e está a ganhar força e perícia.

Ele será capaz de enviá-lo para ajudar outros, e ele aprenderá a fazê-lo com prática. Tornar-se-á então mais poderoso em termos de bem. Sempre esteve disponível. Os sentimentos recentes de alegria e libertação do Ruburt, e o frescor que está a encontrar na natureza, libertaram-no de círculos privados de nervosismo e abriram canais através dos quais a energia positiva se acumulou.

Este ajudante agora ajuda automaticamente a curar o Ruburt. A energia emocional do Ruburt é muito forte, como sabes. Pensamentos e sentimentos de desânimo foram materializados com demasiada fidelidade. Agora a mudança manifesta-se também numa aceleração, numa atração

para o criativo e o positivo que muito rapidamente gerou o nascimento do ajudante.

É de facto a versão oposta da sua coisa negra.

Também será capaz de guiá-lo de uma forma altamente pessoal, novamente, à medida que continua a desenvolver-se. Nasce e é nutrido nesses sentimentos de paz, alegria e contentamento que ele experimenta ao observar o seu carvalho. *(Da janela da cozinha.)*

Isto é acumulativo, percebes. Este tipo de fenómeno ocorre de uma maneira ou de outra com aqueles que têm a capacidade de aceder a grandes energias, mas a manifestação, percebes, pode ser benéfica ou prejudicial.

("Sim. Eu estava a pensar nisso.")

Estas são personalidades, no sentido em que possuem consciência, neste caso construídas sobre as tendências mais criativas do Ruburt. Essas personalidades são extremamente fiéis.

("Ele tinha uma personalidade negativa assim?")

Essa era a sua coisa negra, formada por ele.

("Quero dizer, de forma consistente ao longo dos últimos anos?")

Nessa medida foi consistente. No entanto, não foi movida por intenção. De certa forma, ambas as personalidades foram acidentais, no sentido em que o Ruburt não formou conscientemente *sublinhado* nenhuma delas. Em termos mais profundos, contudo, foi uma criatura de omissão, de frustração e de carência. *(Pontuação do Seth.)*

Quando as frustrações foram enfrentadas e trabalhadas cada vez mais, a criatura então perdeu a sua força. Não lhe foram dadas as qualidades unificadoras de intenção e propósito. No ajudante, percebes, encontras uma qualidade de ligação, onde os impulsos mais profundos da personalidade para o bem são libertados, na realidade, libertados noutra esfera de atividade para continuar os intentos principais da personalidade.

A coisa negra simplesmente rugia. Deves compreender, contudo, que a coisa negra também cumpriu o seu propósito, pois o Ruburt conseguiu finalmente reconhecer estados de espírito que correspondiam a ela. Ambos estiveram perto desse reconhecimento durante as férias, quando discutiram uma bola ou atmosfera negra que lançavam um ao outro, uma sombra.

O Ruburt reencontrou aquilo que tu nunca realmente perdeste — o sentido da alegria diária da existência — que ele se permitiu inconscientemente abandonar durante algum tempo. Segue o conselho que te foi dado mais cedo esta noite, os dois.

Agora este ajudante, com o passar do tempo, poderá ser confiado para vos ajudar da forma que puder, enquanto o Ruburt continuar no seu estado mental e hábito atual, pois isto próprio está a provocar melhorias em todas as áreas das vossas vidas.

O Ruburt deve criar o hábito de se dirigir ao seu ajudante de vez em quando, e de construir uma relação. Quanto mais lhe for pedido, melhor desempenhará, e maior será o seu próprio desenvolvimento. Precisa de treino, e gosta disso, mas o treino deve ser gentil e amável.

Terei mais a dizer sobre isto noutra altura, pois o Ruburt pode utilizar a informação. Agora sugiro que faças a tua pausa e continuaremos.

(21h39. As minhas notas originais contêm aqui algumas observações enigmáticas sobre coisas como "a nossa discussão", "muitas ramificações evidentes", etc., e claro que há muito já me esqueci do que se referiam; além do tom geral do material da sessão, suponho.)

(Desde agosto, quando esta sessão foi realizada, parece que pouco ou nada se desenvolveu em relação ao ajudante da Jane. As ideias parecem-me muito boas, e lembro-me de que, na altura em que a sessão ocorreu, tínhamos grandes esperanças. Por uma razão ou outra — ou várias — foram postas de lado; terminar o livro do Seth contribuiu, claro. É educativo dactilografar este material após tanto tempo — mas também algo desanimador, receio. Não ouço a Jane mencionar muito o conceito do ajudante. O termo surge ocasionalmente quando ela tem algum tipo de experiência psíquica relacionada, mas parece ser só isso. Retomamos às 21h50.)

Agora. Abordámos este material de forma muito leve, por causa da interpretação que pode ser, e foi, dada no passado. Se não tiveres cuidado, percebes, acabas com verdadeiras legiões de *entre aspas* "demónios e anjos", completamente desligados da personalidade humana. Agentes independentes de bem ou de mal, com o objetivo de tentar os homens ou de os salvar, conforme o caso.

Acabas com a expulsão de demónios, o que pode ser de grande benefício, incidentalmente, *se sublinhado* o sofredor acreditar *sublinhado* que está possuído por um.

Disse-te muitas vezes que crias a tua realidade fisicamente. Obviamente, também crias a tua realidade psíquica e espiritual. Estás consciente *sublinhado* do ambiente físico que crias. É a imagem espelhada

do ambiente interior, mas disso normalmente não estás tão consciente. A tua realidade existe, como deves saber bem agora, em muitas dimensões.

Sentimentos e emoções atraem, no universo físico e em qualquer outro, os seus semelhantes. Formam-se juntos, coalescem, unem-se. No teu sistema há algum atraso antes de a realidade física acompanhar as tuas conceções interiores. Noutras realidades não há tal atraso, por razões que, a esta altura, deves compreender.

Por isso, em determinada altura, os medos do Ruburt superavam largamente as suas esperanças. Sentimentos de desolação pesavam mais do que sentimentos de alegria. Num formato concentrado, nesta outra esfera, esta autoimagem foi refletida. Seguindo as leis da atração, atraiu para si outras realidades semelhantes.

(Pausa.)

O Ruburt tomou consciência desse facto num estado fora do corpo, quando ficaram frente a frente. Tomou nota cuidadosa do que sentiu e das suas reações durante esse tempo, e soube que não podia voltar a esse estado de espírito: então começou *entre aspas* "a subir". Contudo, os velhos hábitos tiveram de ser desfeitos em ambos os reinos.

A coisa negra e o ajudante estão sempre latentes, nesses termos. Requer-se, no entanto, grande energia, por isso muitas pessoas não estão familiarizadas com estas entidades. Não têm a capacidade energética para formar nenhuma delas. Podem, no entanto, usar símbolos, em vez disso, nos quais descarregam sentimentos negativos. Estás a seguir-me?

("Sim." Pausa às 22h05.)

Agora. Estás à beira de formar o teu próprio ajudante. Ajudaste o Ruburt em ambas as criações. *(Inclinando-se para a frente, intensamente:)* Estes ajudantes são simplesmente dotados de um tipo de consciência diferente da tua. De certa forma, são formados a partir de ti, mas frequentemente é feito considerável trabalho de um tipo ou de outro antes de serem libertados, e deixados livres para operar nesses outros planos por ti.

Agora estes seres podem ser percebidos, claro, por outros, quer viajando por esses reinos, quer dentro deles. Não são formas-pensamento. São formas de energia. *(Pausa.)* Conhecem outros da sua espécie. Podem comunicar-se com os níveis psíquicos ou espirituais de consciência de pessoas vivas. *(Longa pausa.)*

De certa forma, são ramificações ou produtos automáticos, exceto que, uma vez criados, devido à sua natureza e ao seu ambiente não físico, as suas capacidades ultrapassam largamente as tuas em termos de aceleração. Está claro?

("Sim." Pausa às 22h15.)

A coisa negra poderia ser chamada de uma imagem-sombra. O lado negro da personalidade a ganhar domínio por um tempo. O ajudante representa os aspetos mais fortes, mais criativos da personalidade, a ganhar enormemente em ascensão. Pelo meio, percebes, a imagem é muito semelhante àquela mostrada pela personalidade normal — os pontos fracos e os pontos fortes a equilibrar-se.

Muitas vezes, a coisa negra, ou o lado sombrio da personalidade, percebia e reconhecia que era responsável pelo ajudante, ou pelo nascimento do ajudante. Estás a seguir-me aí?

("Sim.")

Aqueles que estão familiarizados com um ajudante raramente voltam a experienciar a sua equivalente coisa negra, embora a coisa negra possa surgir muitas vezes antes de a personalidade mudar os seus caminhos e crescer.

No vosso caso, a coisa negra do Ruburt serviu para ambos. Ao observá-lo, aprendeste muitas lições que precisavas urgentemente de aprender.

Faz a tua pausa.

(22h21. Retomámos o Apêndice para o livro do Seth às 22h30.)

SESSÃO 597 (ELIMINADA)

22 DE NOVEMBRO DE 1971

(Esta é a nossa primeira sessão privada desde 27 de setembro de 1971. Durante a longa pausa, a Jane e eu trabalhámos no livro do Seth, a editar, reescrever notas, etc. O livro foi entregue à Prentice-Hall há uma semana, hoje. A Jane telefonou hoje ao editor e soube que "The Seth Material" deverá sair em brochura provavelmente em janeiro, com o próprio livro do Seth a ser publicado em outubro.)

(A Jane disse que estava um pouco nervosa enquanto esperávamos pela sessão esta noite. Eu próprio tinha algumas dúvidas. Estavam ligadas,

de facto, às sessões. Não tinha a certeza, realmente, se a Jane queria retomá-las agora, ou esperar, etc. Finalmente perguntei-lhe esta tarde se queria ter uma sessão esta noite.)

(A Jane disse que finalmente começou a aperceber-se de "palavras meio-formadas, ou algo assim" do Seth, enquanto esperávamos que a sessão começasse. Descobri que tive de me esforçar mais a tomar notas, a lembrar-me dos muitos símbolos e sinais que tinha criado; descobri que alguns deles me tinham temporariamente escapado. O ritmo da Jane estava rápido.)

Bem, boa noite—

("Boa noite, Seth.")

—e bem-vindos de volta. E diz ao nosso amigo que eu também lhe dou as boas-vindas de volta.

(A Jane teve algumas sessões bastante breves na aula de ESP durante o intervalo.)

Agora disse-vos que, quando o livro estivesse terminado, poderiam sentir-se livres para ter algumas sessões privadas, se assim o desejassem. São bem-vindos a elas, mas isso depende de vocês.

(Eu tinha-me esquecido disto. Planeava usar o nosso gravador para estas sessões, também. "Bem, dá-me algum tempo para planear o que gostaria que as sessões abordassem, e depois veremos.")

Há uma sessão que prometi à nossa senhora de Veneza, também.

("Sim." Mais outras duas a que a Jane se tinha comprometido.)

Agora então. É verdade que os pensamentos formam a realidade, mas os pensamentos são como passageiros, a viajar sobre sentimentos emocionais, ou tons de sentimento. Os sentimentos ajudam obviamente a formar o pensamento. À superfície há muitos sentimentos, por vezes altamente ambíguos, que sobem e descem e muitas vezes competem pela dominação.

Muito mais abaixo, no entanto, em qualquer momento nos teus termos, há um tom de sentimento dominante, característico, único, que permeia a personalidade e colore todas as outras atividades, sentimentos e pensamentos. Há também um ritmo a este nível, contudo, e tal tom de sentimento básico também mudará por si mesmo para outro. Os sentimentos e os pensamentos existem no solo do tom de sentimento básico.

(Ouvi um homem e uma mulher a começar a subir as escadas da entrada principal do prédio. Subiam pesadamente até ao andar de cima, soando muito altos e desajeitados. Como receava, tinham ido visitar o inquilino que vivia no pequeno apartamento por cima da nossa sala de estar, onde estávamos a ter a sessão. Ouvi a porta abrir, depois bater, e um murmúrio de vozes. Passos começaram a ressoar para trás e para a frente lá em cima. Fiquei obviamente muito irritado, como sempre fico com estas interrupções durante as sessões. A Jane, em transe, continuou a falar, aparentemente sem se incomodar.)

No caso dos indivíduos, tais tons de sentimento permeiam todas as experiências e perceções, e podem, portanto até alterar a perceção da realidade, mudando-a efetivamente. Em massa, a mesma história é verdadeira. O mundo tal como o conheces, portanto, a qualquer momento, está permeado pelo seu próprio "tom de sentimento de base" *entre aspas*, que se torna o meio a partir do qual e no qual outros sentimentos e ideias surgem.

Estes são todos altamente criativos, independentemente dos efeitos aparentes daquilo a que chamarias os menos desejáveis.

Num sentido amplo, diferentes tons de sentimento básicos podem dominar várias encarnações. Deve-se compreender que estes não são, no entanto, estáticos. Estes refletem-se em todas as áreas fisicamente e em massa, desde o tipo de pensamentos que se entretêm até ao tipo de arquitetura escolhida, por exemplo, por um povo, e o estado geral de saúde mental e física.

Agora estamos aqui a encaminhar-nos para material pessoal e ainda assim de aplicação geral.

O Ruburt está de facto fora do tom de sentimento básico que provocou a sua enfermidade. O tom de sentimento, no entanto, também ajudou a dar origem às nossas sessões, mesmo que ele não tenha adoecido, nos teus termos, senão depois.

O tom de sentimento, algo gerado na infância como te disse, foi momentaneamente mudado para melhor quando a tua relação com ele começou. O tom de sentimento, no entanto, foi uma das questões que o levou a procurar tanto por respostas, e também tornou muito difícil para ele aceitá-las.

A libertação criativa no seu próprio trabalho *(desde que o livro do Seth foi terminado, a Jane começou dois livros seus)* é um sintoma claro,

do lado positivo, da mudança no tom de sentimento, tal como foi a ideia mais expansiva de acrescentar ao vosso estabelecimento *(alugar o segundo apartamento, do outro lado do corredor do original).*

É o tom de sentimento, ainda mais do que os pensamentos, que dita a atividade global. O tom de sentimento por si mesmo alterará a natureza dos pensamentos. *(Inclinando-se para a frente para dar ênfase.)* O sentimento, mais do que o pensamento de confiança, é o que ele precisa agora, e as suas experiências alfa estão a guiá-lo nessa direção.

O tom de sentimento pode agora ser incentivado, o otimismo e o sentido de alegria e realização, através do envolvimento em atividades nas quais ele é competente e encontra alegria. *(Ruído lá em cima.)* Durante algum tempo, o teu próprio tom de sentimento, no entanto, ainda não tinha ultrapassado a fronteira, nos teus termos, para o lado positivo. Por essa razão, reforçavam frequentemente os maus humores um do outro, por exemplo.

O tom de sentimento que é atualmente, para os teus propósitos, o melhor traz-te uma sensação e um sentimento de facilidade e abundância em qualquer área dos teus empreendimentos atuais. Reconhece este sentimento quando o tens, e faz o que parecer trazer isso.

Podes fazer a tua pausa. *(Com humor:)* Estamos a começar, e podes surpreender-te com onde iremos acabar.

("Está bem."
(21h30–21h40.))

Agora. Escreveremos outros livros, mas nunca de tal forma que tenhas de mergulhar de um diretamente noutro. Os livros cairão no seu próprio ritmo global nas nossas sessões. Terás descanso entre eles, por outras palavras.

(Não que eu esteja preocupado.)

O tom de sentimento do Ruburt, mencionado anteriormente, nos teus termos, o negativo, foi desencadeado, como sabes, pela sua reação à tua doença, que foi seguida por dificuldades crescentes da parte dos teus próprios pais. Sentiu-se preso por eles, tendo de os ajudar, como se sentiu preso pela sua própria mãe.

Sentiu então que as mesas se tinham virado contra ele novamente, depois de um período de liberdade. Aprender a lidar com esses problemas levou-lhe tempo, e novamente os próprios problemas ajudaram a gerar atividade suficiente nos seus centros psíquicos para abrir novos canais.

Quando se sentiu preso, adotou então aqueles sintomas, embora numa medida muito menor, que a sua mãe tinha quando se sentia presa. A sua situação de infância encheu-o de terror, mas havia o ímpeto de crescer para o libertar. Desta vez encontrou-se na idade adulta sem tal *"fuga" entre aspas* oferecida ou possível nos antigos termos.

No geral, surpreendeu-se com o seu desempenho com os teus pais. Tal desempenho teria sido impossível para ele no início do vosso casamento. Teria simplesmente fugido, como quis fugir desta vez.

(Pausa. Posso acrescentar que a Jane também me surpreendeu, pela excelente relação que estabeleceu com os meus pais.)

Estas não são obviamente as únicas questões envolvidas. Foram apenas pontos de disparo. Ao mesmo tempo, ele ainda não se tinha encontrado a si mesmo, nem sabia para onde queria ir com a sua própria carreira. Nunca pensou em si mesmo para além dos 30 anos. Nos seus sonhos, por essa altura já seria um escritor conhecido, e esse era o glorioso fim da história.

(Nesse momento, ouvi a companhia que tinha estado de visita no andar de cima a descer de novo dois lances de escadas.)

O que pareceu ser um período de circunstâncias extremamente desconfortáveis e infelizes foi, de facto, uma reavaliação e um ajuste, absolutamente necessários para que a personalidade pudesse continuar a funcionar como um indivíduo fortemente criativo e eficaz.

Houve então efeitos secundários físicos. Ele estava habituado a lidar com os pais como inimigos. A tua própria posição, parcialmente em aliança com esses inimigos, na sua forma de ver, confundiu-o ainda mais. A sua lealdade para contigo fazia com que, por vezes, negasse quaisquer sentimentos reprimidos em relação aos teus pais, e depois era forçado a reconhecê-los, e ao fazê-lo zangava-se contigo por teres pais.

Foi a ligação religiosa no funeral do teu pai que o perturbou. As suas reações basearam-se no passado e tiveram de ser trazidas para o presente e trabalhadas, e isso foi, em grande parte, feito. A tua mãe, por exemplo, está bem ciente de que o Ruburt, à sua maneira, aprendeu a estimá-la.

Ele estava pronto para agir no momento em que os teus pais tiveram dificuldades, e ficou indignado por tu não o teres feito. Está a descobrir, através dos teus próprios pais, que os pais são simplesmente pessoas. *(Pausa.)* A carga torna-se assim, gradualmente, mais gerível.

A diferença de idade aplicou-se até certo ponto, na medida em que ele ficou zangado contigo por seres suficientemente mais velho do que ele para que os teus pais envelhecidos se tornassem uma dificuldade. Tais problemas teriam de ser enfrentados de qualquer maneira, mas foram enfrentados de forma criativa e deram origem a estas sessões e ao teu próprio desenvolvimento psíquico.

Foi, contudo, como uma segunda adolescência, mais dolorosa. Sentia-se sempre em terreno instável, sem conseguir firmar-se — daí a rigidez.

Podes fazer a tua pausa.

(22h02. O transe da Jane tinha sido bom. Achei a sessão muito reveladora. Como abordava os pais, partilhei um pensamento que andava a considerar, embora tenha dito à Jane que já não tinha tanta certeza de que fosse uma boa ideia.)

(O pai dela, Del, morreu a 16 de novembro, às 7h30 da manhã, em Daytona Beach, Florida. A Midge, mulher do Del, telefonou à Jane mais tarde nessa manhã, e a Jane telefonou-me depois para o trabalho. Não há nada de particular que possamos fazer, para além das poucas cartas que a Jane escreveu. Durante a pausa expliquei à Jane que talvez quisesse que o Seth dissesse algo sobre o Del; referia-me às suas experiências depois da morte. Achei que a morte dele podia dar à Jane uma oportunidade de "acompanhar" uma personalidade já não física, nos nossos termos. Retomámos às 22h20.)

Agora. Dá-nos um momento. *(Pausa.)*

O pai do Ruburt está com a mãe dele desta vida. Ela esperou por ele antes de reencarnar. Estiveram profundamente envolvidos noutras relações em vidas passadas.

(A mãe do Del, Mattie, morreu talvez há 19 ou 20 anos.)

A outro nível, ela encorajou o Ruburt no seu próprio desenvolvimento. Como o Ruburt sabe, ela era Cientista Cristã e leitora. Ambas as avós, embora parecessem tão diferentes, estavam mais do que normalmente preocupadas com a natureza da alma, e com a sua ideia do que era religião.

O Ruburt faria bem, na verdade, em falar com a Mattie às vezes mentalmente.

Ao desenvolver as suas próprias capacidades e procurar respostas através destas sessões, o Ruburt também procurava, inconscientemente, e procura, encontra respostas para a sua mãe, uma vez que ela não foi capaz

de as encontrar, e também respostas para o seu avô Burdo. *("Little Daddy", como a Jane o chamava.)*

O pai do Ruburt estava muito ligado à mãe. A energia saiu dele com a partida dela. Não tinha intenção de viver até uma idade avançada. *(O Del morreu aos 66 anos, subitamente, de uma hemorragia cerebral.)* Ele estava muito inquieto em relação ao Ruburt, até que o Ruburt te conheceu, e então entregou o Ruburt a ti.

Ele queria juntar-se tanto à Mattie como à Dorothy. *(A Dorothy, irmã da Mattie, morreu há cerca de um ano, já bastante idosa.)* No entanto, a sua direção emocional esteve sempre com a mãe. Ele tinha sido mulher, e a Mattie homem. A Mattie possuíra-o. Durante grande parte desta vida, embora a amasse, dependia dela para o sustentar, e recusava-se a estabelecer-se independentemente, para salientar a antiga relação em que lhe era negada a independência.

Desta vez, a sua dependência foi uma fonte de mágoa para ela.

Ele não utilizou plenamente as suas capacidades para a contrariar, embora a amasse. Esta foi a razão da agressão reprimida. Era basicamente infantil, confiando não nas pessoas mas na natureza. Estão a ter um reencontro em profundidade.

(A Jane fez uma pausa, com a mão nos olhos fechados, que durou mais de um minuto.)

Encontrou a sua antiga mulher *(Maxine, que morreu há cerca de 14 anos, pouco depois de eu e a Jane nos termos conhecido)*, mas as ligações não são boas. A atração mútua já não existe como existiu entre eles. O reencontro é jubiloso e a sua visão está finalmente clara em termos da sua própria identidade.

A Dorothy também está lá, e outro membro da família da costa oeste *(Califórnia)* juntar-se-á a eles em breve. Poderás estar ciente do pai do Ruburt antes de ele estar. Ele teria medo de assustar o Ruburt, independentemente do trabalho do Ruburt.

("Como é que ele apareceria ao Ruburt?")

Poderás estar ciente dele sem que ele necessariamente apareça. No entanto, ele irá visitar a Midge. Lembra-se dela com gratidão; mas há a possibilidade de uma morte desagradável da parte dela, que poderia envolver fogo. *(Pausa.)* Se assim for, ele assegurará que ela não sofra.

Agora podes terminar a sessão. Os meus mais calorosos cumprimentos a ambos. Lembra-te de pedir ao Ruburt que fale mentalmente com a Mattie.

Os pensamentos dela estão um pouco voltados para o vosso lado por causa dos acontecimentos.

("Está bem." Eu nunca conheci a Mattie. Ainda estava a escrever. Quando olhei para cima vi que a Jane já não estava em transe, os olhos enevoados. Disse boa noite ao Seth rapidamente, mas já era tarde. "Sou eu", disse a Jane. Também me esqueci de anotar a hora em que a sessão terminou. Aproximadamente às 23h10.)

(A Jane disse que teve de "lutar para se manter em transe" no final, porque começou a captar alguns "maus pressentimentos" em relação à Midge, sozinha em casa lá na Florida, e provavelmente a beber. A Jane continuava a querer sair do transe. Teve uma impressão da Midge de robe, a rastejar no chão perto do fogão a óleo na sala de estar. A Jane disse que não viu chamas, mas "estava tudo enevoado, como fumo... não sei, mas não me sinto bem em relação a isto agora." Depois, "Ainda tenho esta sensação assustadora. Talvez só tenha traduzido todos os sentimentos confusos sobre o meu pai e a casa lá e tudo no que respeita à Midge. Tenho a impressão de que ela estava a tentar fechar a porta do fogão.")

(Como visitámos o Del e a Midge nessa mesma casa há alguns anos, conseguimos visualizar bem o cenário físico.)

(Não temos ideia de quem o Seth possa referir-se quando nos diz que outro membro da família da costa oeste poderá em breve juntar-se ao Del, à Mattie e à Dorothy. A Mattie tem uma irmã, Maude, também idosa, se ainda for viva. Na verdade, não sabemos se ainda "vive" ou não. A Maude tem uma filha, Ruth Dudley, um pouco mais velha que a Jane, pensamos, e por sua vez ela tem filhos. A Jane disse que também há primos e outros familiares por lá que não conhecemos, por isso ainda existe evidentemente um grupo familiar considerável.)

(A aula tinha estado a discutir realidades oníricas, personalidade, etc., durante cerca de uma hora; a Pat e a Sheila começaram a falar uma com a outra sobre as ideias da Sheila sobre personalidades separadas, quando a Jane interrompeu para dizer que tinha a impressão de que o "buraco no universo" se tinha aberto na casa do Dr. Sam Levine ao lado e uma multidão de pessoas estava a voar dele para dentro da sala. Acrescentou que achava que o professor estava de pé na mesa junto às janelas. Fomos para Alfa para ver o que conseguíamos captar — a maioria de nós teve essa impressão de outros: na sala — e a Jane recebeu as palavras de um cântico, que escreveu. Quando começou a ler este cântico

para nós, de repente atirou a cabeça para trás e gritou as palavras com uma voz extremamente alta; depois permaneceu em transe durante uns cinco minutos, e começou a falar num sussurro líquido, quase um murmúrio:)

"Sumari
ispania
wena nefari
dena dena nefari
loan
loan
Sumari!"

("É sempre com isto que começámos e começamos as nossas aulas. É sempre com este cântico que começamos os nossos empreendimentos no nosso espaço; não é vosso, e apenas uma tradução, pois não usamos comunicação verbal. É sempre com a réplica daquilo que ouvimos que começamos o nosso trabalho, e sob muitas formas e de muitas maneiras estais familiarizados com as nossas atividades. Estive sempre aqui, nos vossos termos, como vós estivestes sempre noutros lugares e noutros tempos, e há uma grande familiaridade e admiração da nossa parte por ainda estardes envolvidos nestes empreendimentos que começaram, nos vossos termos, há tantos séculos atrás, e de formas que agora não podeis compreender. E ainda assim estais familiarizados com aquilo que surge como aquilo que parece a minha voz nos vossos próprios traços e nas vossas próprias traduções. Há cidades que construímos e que ajudastes a construir; há maravilhas aqui, maravilhas na vossa própria realidade que ajudámos a construir noutras dimensões no vosso tempo. Estivemos aqui muitas vezes, e vós estivestes onde nós estamos.
Sumari!")

(A segunda voz, que surgiu cerca de vinte minutos depois, era mais alta e soava "mais velha"):

("E eu sou Sumari sob outra forma. E todos vós tendes as vossas formas e as vossas máscaras que usais e usastes. Eu sou Sumari sob outra forma. E todas estas formas são eu mesmo, e todas as vossas formas são vós mesmos. E assim como eu habito muitas realidades, assim vós habitais muitas realidades. Aprendereis a tornar-vos conscientes destas; estais a aprender. Estou consciente de todas as vossas atividades. Estou consciente, por exemplo, do vosso Seth e do vosso Seth II. Somos todos Sumari. Agora

estamos a aparecer mais claramente em termos que podeis compreender. Mas somos todos Sumari, e se sois todos Sumari, e nunca esqueçais que sois todos Sumari, e sempre fostes Sumari. É o nome da vossa família.")

([Pat:] "Há outros nomes de família?")

("É o nome da vossa família. Sempre foi o nome da vossa família, e há muitas famílias. Estou a dizer-vos o nome da vossa família, e estais a aprender sobre a vossa herança. Eu sou Sumari, vós sois Sumari.")

(Muito mais tarde, suavemente: "Obrigado por virdes à nossa aula.")

SESSÃO 598

24 DE NOVEMBRO DE 1971

(Notas gravadas e transcritas por Sue Watkins.)

(Na noite passada, na aula de ESP, a Jane teve uma experiência com uma personalidade que se chamou a si mesma, e a todos nós, Sumari. Esta tarde fui ter com a Jane e o Rob para falar sobre este incidente; no decurso da conversa decidimos que eu devia levar a gravação dessa aula ao apartamento deles esta noite, ficar para a sessão, e gravá-la e dactilografá-la.)

(Tinha nevado toda a noite e tive algumas dificuldades a conduzir desde Pine City. Além disso, a minha gravação da personalidade Sumari estava fraca e tive de parar na casa do Fred e do Pete [membros da aula] para obter a fita deles, e só cheguei à casa da Jane e do Rob às 21h. Tocámos as duas gravações — a Jane estava especialmente interessada no cântico que precedeu o breve discurso do Sumari — até às 21h20. A Jane tinha escrito esse cântico durante uma experiência em Alfa na aula; quando começou a lê-lo para nós, de repente gritou as palavras tão alto quanto alguma vez ouvi até a própria voz do Seth):

"Sumari
ispania
wena nefari
dena dena nefari
lona
lona
lona
Sumari!"

(Ortografia e escansão da Jane.)

(Aqui entrou num transe prolongado que durou, praticamente, o resto da noite.)

(Achei que a Jane estava um pouco inquieta com toda a experiência da noite passada, mas assim que sentiu o Seth por perto, todos parecemos relaxar mais. O Rob serviu-nos cervejas e a sessão começou às 21h35.)

Agora. Boa noite a vós.

(Para o Rob:) Começaremos com uma explicação da vossa experiência de ontem à noite. E o nosso cronista aqui *(eu)* também compreenderá o que estais a fazer.

Duas coisas estiveram envolvidas: uma certa evolução das vossas capacidades, usando o fenómeno ocular. Estás a seguir-me?

("Sim", disse o Rob.)

E em segundo lugar, claro, o que experienciaste. Não estavas a captar nada em relação ao pai do Ruburt, como pensaste. Estavas de facto a perceber, à tua maneira, o que se passava aqui durante toda a noite. Estás bem consciente de quaisquer mudanças que ocorram no que diz respeito às próprias capacidades do Ruburt, ou a quaisquer desdobramentos, digamos, das nossas sessões ou trabalho; e portanto, embora não estivesses aqui fisicamente, participaste de facto.

("Não comecei senão bastante tarde", disse o Rob.)

A hora tem pouca importância. Mais cedo, estavas a começar a colocar-te nesse estado de espírito, e estado fisiológico, que traria as mudanças particulares que te levam ao método ocular. Desta vez, no entanto, estavas consciente do que estavas a tentar fazer: estavas a tentar usar a tua capacidade de uma forma específica e conseguiste. Estavas a lidar com uma fonte de energia, e era isso que tentavas perceber, e a razão para o brilho e também para a área concentrada com que lidavas; não uma expansão, mas uma pequena área concentrada e brilhante.

(Para mim:) Agora, lembras-te, por causa de uma das tuas experiências e de algo que eu disse numa sessão — ou, melhor, que outra parte de mim disse numa sessão — relacionado com o facto de que o Seth II, se o pudesses perceber, seria tão pequeno como uma noz castanha. *(Para o Rob:)* E portanto estavas a perceber um núcleo de energia que irradiava para fora e se infiltrava nesta realidade — invadia-a: daí a área fragmentada à sua volta, percebes, e o efeito aparentemente recortado.

("Era muito bonito.")

De facto era.

("Mas impossível de descrever", acrescentou o Rob.)

(Uma versão reduzida do desenho que fiz no momento da minha visão, depois das 22h de terça-feira, 23 de novembro de 1971, enquanto estava a dactilografar no nosso segundo apartamento, do outro lado do corredor de onde a Jane estava a dar a aula de ESP. O meu desenho rudimentar não consegue reproduzir a delicada, cintilante e translúcida beleza do que vi brevemente flutuar diante de mim.)

Serás capaz de fazer uma aproximação de forma completamente diferente, em várias pinturas. Não verás o que fizeste senão algum tempo depois de o teres feito, porque a diferença no produto, na própria pintura, será tão dissociada da visão original que não perceberás que vieram da mesma fonte.

Agora, a energia aqui ontem à noite era suficientemente forte para que pudesse ser captada muito facilmente, mas percebeste a sua aproximação. Estás a seguir-me? Antes de estar aqui, nos teus termos, estavas consciente da sua aproximação e começaste a preparar-te para a perceber da forma que conseguiste.

("Bem", disse o Rob, "mais cedo, ouvi um fragmento desse cântico enquanto ainda estava a dactilografar, mas esqueci-me disso.")

Começaste o processo fisiológico por volta das quatro da tarde de ontem. Agora, o Ruburt também sabia o que ia acontecer e que tu estarias envolvido, simplesmente porque o efeito ocular o assusta e ele está sempre consciente, com antecedência, de tais atividades da tua parte. Sois todos Sumari.

("O que é isso?" perguntou o Rob, a sorrir.)

É o que sois.

(O Rob e eu rimos. "Está bem", concordou ele, "mas terás de nos explicar isso.")

E sabias que é o que sois, e o que sereis; e tal como os outros desenvolvimentos das sessões também surgiram daquilo que tu és e do que o Ruburt é, assim surgiu este. É a razão, mais uma vez, pela qual participaste à tua maneira, embora não estivesses na aula. E de facto receberás toda a história, a seu tempo.

Quero salientar-te, contudo: podes receber dados imaginativamente agora sem o envolvimento ocular. No passado, nos teus primeiros anos, precisavas desse mecanismo. Chamava a tua atenção. Pivotava-a e fazia-te

concentrar. Agora, percebes, que reconheces a ligação, já não precisarás dele. No entanto, conduz a um forte pivô da tua energia. Estás a concentrar as tuas próprias capacidades e energia percetivas quase da mesma maneira, por exemplo, que um feixe de laser concentra energia. Estás a seguir-me? Assim, a visão que recebeste, embora fosse microscópica, era ainda assim brilhante, e irradiava uma forte energia.

Agora, tal visão não é apenas algo que vês e que invade esta realidade, mas também algo que tem efeitos sobre esta realidade, e muitas vezes efeitos que não percebes. Percebes a aparência da imagem, mas os seus outros efeitos escapam-te. A concentração de energia em si é altamente importante, percebes, e altera o comportamento mesmo dos átomos e moléculas na vizinhança da sua aparição.

Agora, lembra-te do que te disse no livro sobre os buracos negros e a concentração de energia. Ora, tais ocorrências permitem-te trocas incomuns de energia de um sistema para outro. São, portanto, fontes de nova energia; e a sua própria intrusão no vosso mundo ativa essa realidade de uma forma diferente, geralmente de modo a acelerar, agitar, transformar — uma ativação, digamos, em vez de um abrandamento.

Existem, a propósito, níveis de movimento tão rápidos que alcançam aquilo que parece ser um nível de paz completa. Onde o movimento não é percecionado. Para além desses níveis, o movimento volta a ser percecionado e o período de paz parece terminar. Agora, no caso da tua experiência da noite passada, a imagem em si, pela sua aparição, ativa o ar na atmosfera. Nessa ativação, contudo, alcançou, por fim, um nível de paz aparente onde já não a percebes, mas em que ainda existe.

Há também uma razão pela qual a percebeste na sala específica em que a percebeste, percebes.

("Na cozinha? No nosso segundo apartamento, do outro lado do corredor? Queres dizer por causa do espaço aberto?" perguntou o Rob.)

Por causa da tua atitude em relação a ela, por causa do espaço aberto, e porque está altamente carregada por outras razões.

Agora, a energia que esteve aqui ontem à noite ficou suspensa durante algum tempo entre os dois apartamentos, de modo que houve um vaivém. Se estivesses ainda mais consciente, por exemplo, teria sido relativamente fácil para ti percecionares mais do que percebeste, e poderias tê-lo feito através de esboços. Poderias ter trazido à luz formas que estavam aqui para além da tua perceção visual.

Tens alguma pergunta, agora, a esse respeito?

(O Rob hesitou. "Bem, não; mas por duas vezes senti que estava mesmo à beira de conseguir mais com isso, mas não consegui transpor a barreira para o concretizar. A primeira coisa em que pensei foi no pai da Jane — na verdade não o vi, mas estava a dizer à Jane que às vezes achei que via a forma da parte de trás da cabeça — associei isso à cabeça dele.")

Há também uma ligação entre a morte do pai do Ruburt, a morte do pai do teu bom físico, e a introdução do nome Sumari na aula em geral.

("Ontem à noite pensei na morte do pai do Al", disse o Rob, referindo-se ao Al Oberg, um membro da aula cujo pai tinha morrido na quinta-feira anterior à morte do pai da Jane. "Qual é a ligação?")

Vou dizer-te. Gosto de guardar algumas das minhas surpresas.

Agora. Dá-nos um momento. *(Pausa.)* Há alianças em todos os níveis de realidade — há atrações que alcançam até o espaço e tempo brilhantes, agrupamentos de consciência, associações, atrações psíquicas que mantêm e moldam vários tipos de consciência numa organização solta. Há personalidades que se juntam por certas razões, várias razões, cujas inclinações individuais são algo semelhantes, e propósitos. Podes pensar nas guildas da Idade Média, por exemplo.

Estes grupos de consciência percorrem a história tal como a conheces. À sua maneira, e de acordo com a sua capacidade e propósito, mudam e alteram a natureza do universo, por vezes nascendo dentro do vosso tempo histórico, e por vezes tentando alcançar aqueles que estão dentro do vosso tempo histórico. Estão muito mais próximos, nos vossos termos, por causa da sua afinidade natural, do que estão, por exemplo, por vezes até a outras partes da sua própria entidade, tal como podes estar mais próximo de um amigo íntimo do que de certos membros da tua própria família, ainda que sejam do teu próprio sangue. É uma filiação de escolha, por outras palavras, de atração e respeito, e geralmente isto está ligado por um propósito e empreendimento semelhantes. Estas são verdadeiras famílias.

Neste caso, receberias a informação agora ou mais tarde; era tua, irias recebê-la. Contudo, devido às circunstâncias e às duas mortes na família, a informação ficou disponível, e foi usada para lembrar todos os membros da aula de um tipo diferente de parentesco, um tipo diferente de empreendimento, e para oferecer um tipo diferente de garantia e laços que

não são destruídos, nos vossos termos, por qualquer quantidade de reencarnação ou por qualquer quantidade de tempo que usem.

Agora podes fazer a tua pausa.

(21h59. Durante a pausa, discutimos o que tinha sido dito e depois, de alguma forma, começámos a brincar sobre uma cena de drama reencarnatório que o Rob e eu tínhamos encenado há alguns meses, na qual ele tinha aparentemente sido meu professor e um cronista exasperantemente meticuloso. A Jane acabara de fazer uma observação que me pôs a rir descontroladamente quando o Seth surgiu novamente, alto e enfático:)

Agora, quem está a tomar o registo esta noite e quem tem estado a tomar registos para a aula? E chega de conversa nesse sentido.

Agora. Falemos dos Sumari. O Ruburt não gosta da ideia de irmandades, vivas ou mortas, portanto não devo usar essa expressão. Então diremos que os Sumari são uma guilda. Em tempos muito mais antigos, seriam uma guilda real, no sentido em que são os mais ricos, os mais expansivos. De facto, começaram civilizações por si mesmos. Têm um grande número de membros. É impossível falar-vos em termos de número de membros, contudo, porque a ideia de individualidade ainda não vos é clara, e pensaríeis em termos de quantos indivíduos.

(Longa pausa.) Estou a tentar encontrar palavras que não ofendam o nosso amigo, e por vezes é difícil. Este grupo, portanto, sempre esteve envolvido no tipo de trabalho em que estais agora envolvidos, e em grande escala. Nunca se esquecem dos seus membros. Há de facto iniciados, mas todos vós ultrapassaram essa fase noutra camada de realidade, nos vossos termos, há algum tempo. As suas atividades principais ocorrem noutros níveis de consciência. Estão em missão, nalguns termos. Frequentam reuniões, quando estão no estado de sono, entre vidas. Trabalham através de muitas camadas de realidade ao mesmo tempo. Agora, estas são as pessoas, por exemplo, de que tu *(eu)* estavas a falar, os estranhos que vês nos teus sonhos. Estão a afetar as realidades uns dos outros, mas sempre fizeram isso até certo ponto.

Agora, isto é diferente dos oradores. Um orador pode ou não ser Sumari. Alguns oradores são Sumari, e outros não. Há laços de afeto e compreensão que unem este grupo, e um orador pode ou não ser um deles. As relações, contudo, atravessam realidades; podes estar mais próximo, então, de outro Sumari do que de um marido ou mulher, particularmente se

não gostas muito do marido ou da mulher. Não é correto dizer que este é um grupo religioso de qualquer maneira, mas é correto dizer que é uma aliança muito forte. E a aliança é de um tipo que é difícil de explicar. O conjunto, por exemplo, pode trabalhar. Juntos, e trabalharam, para iniciar certas descobertas em vários mundos, ou para preparar o terreno, nos vossos termos, para eventos futuros. Entrelaçam-se, não só através dos vossos séculos, como os compreendes, mas através de outras realidades. São grandes coordenadores.

Agora, muitos são eficientes numa realidade particular, e devotados a ela. Mas os Sumari coordenam muito bem, e movem-se numa liberdade que é negada a muitos. É simplesmente a sua natureza.

("O que leva um grupo a juntar-se?" perguntou o Rob. "Sei que estou a falar de começos e fins, mas o que faz um grupo de Sumari congregar-se?")

Eles congregam-se, nesses termos, raramente. Não se juntaram de repente e decidiram "Seremos um grupo."

("Eu percebo isso", disse o Rob, "mas por que é que se juntaram?")

Por causa dos laços de afeto e compreensão e da compreensão intuitiva instantânea que lhes permite reconhecerem-se uns aos outros. É um reconhecimento instantâneo de irmandade e unidade de propósito, e, de uma forma estranha, no geral, de temperamento.

Agora. A astrologia, como é entendida, e como é ensinada, percebes, representa apenas uma vaga sombra de algo muito diferente. A consciência, em geral, pode ser dividida em certas características, muito mais do que o pequeno número que atualmente lhe é atribuído, por exemplo, nos mapas astrológicos, as doze casas. Ora, esse tipo de coisa é uma sombra pálida, em termos tridimensionais, lidando com um planeta, de um sistema muito mais vasto. E nesse sistema vasto há este grupo particular de pessoas, que estão unidos por certos traços e semelhanças.

("Existem outros grupos assim?")

Existem, de facto.

("Está bem", prosseguiu o Rob, "digamos que alguns oradores são Sumari, mas poderá outro grupo de oradores ser de outra família?")

Os oradores, em geral, não pertencem a nenhum grupo específico. Estás a seguir-me? Haverá grupos de oradores, dentro destas grandes guildas. Agora, estou a usar esse termo propositadamente.

("Não acho que o Ruburt se importasse se usasses outro termo", disse o Rob.)

Gostamos de ir introduzindo as coisas devagar para ele.

("Ele vai habituar-se", riu-se o Rob. "Como é que os Sumari são diferentes dos outros grupos?" perguntei.)

Na sua forte aliança psíquica e nas suas capacidades de coordenação, e na agilidade com que — na agilidade com que — conseguem mover-se entre sistemas, conscientemente, com propósito, e com certa exuberância. São comunicadores no sentido em que difundem conhecimento de um sistema de realidade para outro. Estão muito mais voltados, por exemplo, para as ideias do que para as várias realidades-camuflagem dentro dos sistemas. Muitos grupos, percebes, lidam exclusivamente com a realidade-camuflagem entre sistemas, com a sua construção, com a sua manutenção.

("Então os Sumari já experienciaram os vários tipos de realidades físicas", sugeriu o Rob.)

Já experienciaram, de facto. Já experienciaram, de facto. E nesse aspeto, são iniciadores, digamos, de um determinado sistema de camuflagem. Mas não são aqueles que continuamente alimentam esse sistema de camuflagem. Há grupos que fazem isso.

("O Seth II encaixaria nesse grupo?" perguntou o Rob. (Com humor:) O Seth II enquadrar-se-ia em que grupo?)

("Aqueles mais propensos a alimentar", explicou o Rob. "Acho que ele mencionou isso uma vez.")

Iniciar e alimentar, no caso dele. Os Sumari, no entanto — e todos iniciam — iniciam o nascimento de sistemas. Transportam constantemente comunicações entre sistemas, e lidam com a iniciação e comunicação de ideias, de um sistema para outro. Por serem iniciadores, portanto, são criadores. São, no entanto, comparativamente falando, como aqueles que criam e depois ficam satisfeitos por passar a outras criações. Querem que alguém cuide do que criaram. Não querem ficar para cortar a relva, por outras palavras. Mas aqueles que cortam a relva não poderiam criá-la.

("E as duas vozes que surgiram ontem à noite?" perguntou o Rob.)

O Ruburt está absolutamente correto. Ele aprenderá a traduzir essas realidades.

("É por isso que eram fracas?" disse o Rob.)

Tem a ver com as suas sensações físicas no momento e também com a fraqueza da voz. A fraqueza, no entanto, não tinha a ver com a fraqueza do

poder, mas com a sua incapacidade de traduzir o material estranho que estava a receber.

("Esse material vinha de entidades específicas, ou personalidades, nesses termos?" acrescentou o Rob.)

Agora, há coisas que terei de te explicar devagar. E a verdadeira resposta à tua pergunta levará tempo. Um Sumari é todos os Sumari. Há gradações, nesses termos, dentro das alianças Sumari; portanto, nem todos estão no mesmo nível, se me segues: é uma organização de afeto, lealdade e capacidades; e haverá diferentes graus dentro da sua aliança. Agora, todos os que estiveram aqui ontem à noite eram Sumari, e muitos que vêm à aula, mesmo que apenas uma vez, são Sumari.

("Mas não são só Sumari que vêm à aula", interveio o Rob.)

De facto, não. Quero abordar, e abordarei mais tarde, as ligações entre este tipo de realidade e a astrologia que é agora popular.

("O que ias dizer sobre a ligação entre o pai da Jane, o pai do Al e isto?")

O momento, simplesmente, estava certo para a informação surgir porque dois membros tinham perdido membros da sua própria — família. Estavam prontos, portanto, para conhecer a sua família maior; e por várias razões, razões pessoais, ligadas a ambos os membros da aula. Isto foi também uma forma de tranquilizar o nosso amigo Ruburt. Afinal, há uma família que o ama! E só podes estar envolvido neste trabalho durante um certo tempo, percebes, antes de te tornares familiar com os teus verdadeiros companheiros. A tua familiaridade cresce, e descobres amizades antigas.

Estás a ser reconhecido, nos teus termos, como as tuas personalidades presentes pela tua guilda, novamente. O eu consciente não foi informado, percebes. Agora estás pronto para assumir a filiação consciente. É apenas uma forma de familiarizar o teu eu consciente com as tuas alianças reais e profundas. A informação não teria feito muito sentido há alguns anos.

Agora, também terei algumas coisas a dizer sobre a natureza das duas "personalidades" *entre aspas* pelas quais o nosso amigo falou ontem à noite. Mas sugiro agora que faças uma pausa, embora eu não tenha de me preocupar com o estado dos teus dedos.

(Pausa às 22h30. A Jane saiu do transe e disse-nos que sabia que o Seth tinha dito algo sobre astrologia porque tinha tido uma experiência conceptual, que simplesmente não conseguiu pôr em palavras, envolvendo as posições dos planetas e a vastidão por trás do seu simbolismo.

Discutimos a ideia dos Sumari e qual poderia ser a sua ligação com os "sonhos da aula." Se a aula conseguisse correlacionar os seus sonhos, poderíamos talvez encontrar um tema ou propósito comum, com cada um a recordar a sua própria parte nele. A pausa durou meia hora e o Rob estava a perguntar-se se a sessão já tinha terminado quando o Seth retomou às 23h02.)

A sessão não terminou. Agora. Há várias razões pelas quais a personalidade de ontem à noite surgiu feminina no primeiro caso; e isto é novamente uma questão de tradução. Os Sumari são iniciadores e criadores. Estão repletos de sentimentos de abundância; têm grande energia, percebes. Não há uma palavra no vosso vocabulário para explicar o que estou a tentar transmitir. A palavra "graça" como foi usada ontem à noite aproxima-se ligeiramente. O feminino pareceu, portanto, aplicar-se; foi uma forma de transmitir estas características. Foi também uma forma que o Ruburt usou para traduzir a ideia do tipo particular de criatividade envolvida; a ideia, de facto, de nascimento, pois isto é o nascimento de um sistema, de um novo tipo de realidade, em que este grupo está envolvido.

Estavam, num certo sentido, a ouvir a voz do vosso povo. A segunda voz, portanto, também teve o seu papel, trazendo a ideia, esperemos, tanto do conhecimento antigo como da juventude. E, nesse caso, a ideia feminina não foi usada. Estás a seguir-me?

Estas foram, então, as vozes do vosso povo a vir ter convosco de formas que pudessem compreender. Vieram de personalidades. A transmissão, contudo, é de outro tipo; portanto, embora as mensagens viessem de personalidades, todo o termo envolve uma tradução que vos escapa. Traduzimos a palavra "personalidade"; traduzimos o que somos para um termo que compreendam.

("Poderias dar-nos uma palavra que pudéssemos aprender a usar?" perguntou o Rob.)

Agora, fá-lo-ei. Não quero envolver-vos numa linguagem esotérica que possa ser usada para excluir outros, assim como para vos unir. Mas haverá termos que vos irei dar. E mais uma vez, este desenvolvimento estava latente no início das nossas sessões. Agora, dá-nos um momento.

(Longa pausa.) A experiência multidimensional deste grupo esteve subitamente e surpreendentemente presente para o Ruburt aceder ontem à noite. Agora, ele traduziu isto em camadas de vozes, e várias línguas, e não soube como traduzir ou conter a informação que estava, de facto,

legitimamente disponível. Agora, isto é um repositório de conhecimento, não de uma personalidade nos vossos termos mas, por exemplo, pode ser comparado à vossa história racial, às realizações do vosso povo, aos seus objetivos e propósitos.

Agora, como tu *(Rob)* poderias perceber tal informação visualmente, é traduzida para o Ruburt de uma forma completamente diferente. Portanto, percebes, não acredito que numa só vez consigam obter uma tradução de alguns dos antigos manuscritos dos oradores, mas mesmo assim será um empreendimento difícil. A mesma informação pode ser dada, percebes, de outras formas. Agora, interessa-me que cheguem às pessoas em geral.

("Queres dizer através da publicação?")

De qualquer forma, através da publicação, e se tal manuscrito nos permitiria ou não fazê-lo de forma mais eficiente do que faremos de qualquer maneira, é outro ponto. Pode permitir. Levaria algum tempo, e também exigiria que eu próprio resolvesse a questão com várias pessoas da minha própria convivência.

("Então levaria vários anos.")

De facto levaria. E talvez mais. O Ruburt poderia precisar, por exemplo, de um descanso ou de um tipo diferente de material pelo meio. Contudo, não poderia ter acontecido se a experiência de ontem à noite não tivesse ocorrido. Ele não estaria pronto.

("Irias obter essa informação diretamente ou através dos oradores?" perguntou o Rob.)

Seria uma atividade combinada. Exigiria demasiado esforço da minha parte, por exemplo, desviando-me de outros empreendimentos para fazer essa tarefa específica sozinho. Eu supervisionaria.

("Como um Sumari.")

De facto. *(Com humor.)* E um tenente muito elevado, fica sabendo.

("Podemos divagar um momento aqui?" perguntou o Rob.)

Nunca precisaste de pedir a minha permissão no passado. Podes, de facto.

("Bem, estava a pensar há pouco no incidente da Jane com o Dr. Wilt em Sayre.")

Diverti-me que ele não me tenha perguntado.

("Por que não perguntou?" disse o Rob.)

Tens de lhe perguntar. Agora. O amigo do Ruburt, o querido Dr. Wilt, é de facto um Sumari. Ambos souberam-no de imediato, e tiveram sorte de

não começarem ali mesmo a entoar o cântico e a dançar. O gesto, nos vossos termos agora, foi uma tradução, não em palavras mas num gesto físico, de reconhecimento e reconhecimento mútuo.

("Quase se abraçaram", observou o Rob.)

De facto, quase. Estavam bem conscientes da sua afiliação. Agora, tu, por exemplo, também és Sumari, mas o mesmo reconhecimento não te ocorreu. O doutor, contudo, percebeu-o em relação a ti, embora em menor grau. Ele e o Ruburt já trabalharam juntos, percebes, noutras ocasiões e também se conheceram em algumas vidas passadas. Ele sabia que tu eras Sumari, mas não tinha trabalhado contigo, nos teus termos, pessoalmente. Eles estiveram intimamente envolvidos, e numa relação de trabalho, uma relação de trabalho altamente pessoal. Também foram membros de várias pequenas tribos.

Agora, todos comunicam no estado de sonho, e eles tiveram-me lá muitas vezes também, a discutir trabalhos em que estiveram envolvidos no passado.

("Bem, tais encontros não podem ser muito pouco frequentes então", disse o Rob.)

Não o são. A experiência de ontem à noite, da vossa parte e da parte da aula, irá iniciar novas informações, empreendimentos, atividades e experiências.

("É esse o tipo de coisa que discutimos na pausa", disse o Rob. "Por exemplo, entras num supermercado e, entre todas as pessoas que encontras casualmente — tenho a certeza de que gostaríamos de alguma orientação sobre como podemos identificar os Sumari.")

Não haverá dúvida se confiarem nas vossas reações internas. Primeiro têm de estar conscientes de que o grupo existe. Agora, e o nosso amigo aqui *(eu)*?

("Estava precisamente a pensar na mulher com o livro na farmácia", disse eu, referindo-me a uma pessoa que tinha notado na Fay's algumas semanas antes. "Ela estava de pé junto a uma estante de livros, a folhear best-sellers, e tive um forte impulso, quase fraternal, de me aproximar dela e começar a falar sobre livros que andávamos a ler ultimamente.")

Ela era de facto Sumari. *(Para o Rob:)* E a informação de que falavam ao jantar será de facto dada, e de forma alterada. A informação pessoal que foi iniciada.

E agora, despeço-me calorosamente, não preocupado com os teus dedos *(Rob)*, mas com os da nossa amiga aqui *(eu)*. Teremos de lhe enviar energia adicional. Ela, sem dúvida, terá algumas experiências por si própria enquanto dactilografa isto, no entanto, para compensar. Eu cuido dela.

("Seth", disse eu, "posso fazer uma pergunta sobre algo que me disseste na aula?")

Podes, de facto.

("O comentário sobre os objetos — estava relacionado com a casa dos meus pais?")

Estava, de facto.

("Tive vários sonhos sobre a casa em que havia um sentimento aterrorizante e a casa tinha um aspeto animalesco, o que é contrário ao que sinto conscientemente por ela", disse eu. "É este o ponto em que não consigo diferenciar?")

Exprime os teus medos de que a casa te prenda, e é uma inversão. A casa parece animalesca. Os homens prendem os animais, mas neste caso, o animal prende-te a ti.

("E esse era o ponto que eu não percebia?")

Era, de facto. Não percebias. Pensas que percebes.

("Bem, agora percebes, não percebes?" disse-mo o Rob.)

Não completamente. Parece-lhe muito claro, que percebe que projetou. A perceção ainda não chegou plenamente, mas chegará. Afastar-se da situação ajudará, de facto, a clarificar a tua visão.

Agora, despeço-me calorosamente. E uma noite farei o nosso cântico para ti.

(A Jane saiu do transe às 23h20 e sentámo-nos a conversar sobre o que tinha sido dito. Durante a última hora, no entanto, as primeiras sílabas de uma palavra — "grund…" ou "gruna…" — tinham-me andado a passar pela cabeça, e tive a ideia de que estava relacionada com estas "famílias". "Gostava de saber quais são outros nomes de famílias", observei. "Continuo a ouvir esta palavra como Grundoon ou algo assim." Nisto, o Seth apareceu abruptamente.)

Grunaargh.

("O quê?" disse o Rob. A gravação estava desligada e liguei-a apressadamente. "O que foi isso?" perguntei. "Mais uma vez, Seth", disse o Rob.)

("Espera um minuto, sou eu", disse a Jane com um ar atordoado.)

("Podes repetir isso novamente para o registo?" Esperei, e o Seth surgiu novamente, em voz alta.)

Grunaargh.

("Oh?" disse eu — o Rob e eu ríamos — "O que fazem eles?" O Seth fitou-me com aquele seu olhar penetrante durante alguns momentos.)

Agora. Não vamos entrar numa discussão sobre todas as guildas ou irmandades esta noite, porque quero fazer um bom trabalho quando o fizermos. O cântico, no entanto, as vogais e sílabas usadas ao pronunciar o cântico, são altamente importantes e evocativas. Os próprios sons são chaves que vos sintonizam, por assim dizer, com certas frequências. Por outras palavras, o cântico é uma ferramenta nesse sentido, uma tradução, em termos completamente diferentes, de algo muito diferente.

Agora — despeço-me calorosamente.

SESSÃO ELIMINADA

29 DE NOVEMBRO DE 1971

(Esta é a sessão regularmente agendada para 29 de novembro de 1971, segunda-feira. Está eliminada do registo.
(Ao jantar desta noite, a Jane e eu tivemos uma conversa muito produtiva sobre problemas pessoais. Continua na sessão desta noite.))

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Agora. Há mais alguns pontos, aspetos não reconhecidos de que ainda não falámos. São bastante importantes e desempenham o seu papel nas atitudes do Ruburt. Estou a indicar padrões, agora, que ele ainda não reconheceu.

Exerceram força porque ele não estava conscientemente consciente deles, nem pronto para os enfrentar nesses termos. Parte disto ajudará bastante a explicar aspetos do seu comportamento. Se tiveres perguntas, pergunta quando eu terminar.

Ele sentia, enquanto criança agora, que não tinha direitos. Nada lhe pertencia por direito. Qualquer coisa lhe podia ser tirada a qualquer momento. Embora vivesse numa casa, ainda assim o próprio lar estava sempre em risco. A mãe dizia-lhe frequentemente que o manteria apenas se ele fosse bom, que só a boa vontade da Marie impedia que o menino fosse

enviado para um asilo. As afeições da mãe não eram do filho por direito, mas dependiam de quão bem o filho se portava ou se comportava.

Como já foi notado, todos os sentimentos normais de agressividade em relação à mãe tiveram de ser mascarados. A mãe retirava frequentemente os presentes que tinha dado ao filho, quando este se portava mal, deixando claro que nem esses lhe pertenciam por direito.

Apenas a poesia parecia pertencer ao Ruburt por direito. No lar do convento, como sabes, as cartas eram censuradas, e apenas afirmações positivas passavam pela censura. O menino temia castigo ali por exprimir qualquer queixa. O Ruburt cresceu então sem ousar pedir nada. A Assistência Social, que dava, ameaçava sempre retirar. Eram uma ameaça tanto quanto um sustento. A bolsa universitária não era do Ruburt por direito, mas também lhe podia ser retirada.

Em grande medida, mesmo nas pequenas coisas, portanto, sentia que não tinha direitos per se, nenhum direito, por exemplo, de te pedir qualquer coisa. Lembra-te das histórias que conta sobre sentir-se culpado por comprar um batom. Antes da sessão desta noite mencionou que o vinho da aula tinha acabado. Queria obviamente dizer que devia ser reposto, mas nunca te pediria diretamente para o fazer, sentindo que não tinha esse direito.

Isto explica muito do seu comportamento em termos de gastar dinheiro na loja, e por aí fora. *(Pausa.)* Dá-nos tempo… Ele não sentia que qualquer amor fosse seu por direito, teu ou de qualquer outra pessoa: por isso não se sentia digno dele, e perante qualquer dificuldade entre vós suspeitava dele, pensava então que já não o amavas.

Expressar-te verbalmente qualquer insatisfação era-lhe extremamente difícil, pois tu poderias então retirar-lhe o teu amor e afeto, como a mãe fazia, pois, aos olhos do Ruburt, ela não toleraria tal agressão verbalizada. Tinha portanto de permanecer calado para preservar o teu amor.

Os sentimentos reprimidos ajudaram a provocar a rigidez ao longo do tempo. Ele operava em grande parte segundo o código há muito estabelecido pelo avô: fica calado, não discutas, sê reservado, e acima de tudo nunca levantes a voz.

Parecia a única política segura.

A política, no entanto, ensombrou tudo o que fazia, pois levou-a para todas as atividades. Sempre que pensava de forma diferente das opiniões

que expressavas, sentia-se por dentro e recusava-se a expressar-se, independentemente da questão envolvida — fosse trivial ou importante.

Como mencionado anteriormente noutras sessões, sentiu, erradamente, durante algum tempo que o teu amor por ele dependia do seu desempenho como escritor e nas sessões, já que não podia ser seu por direito. Tinha então de testar esse amor faltando às sessões para ver se ainda o amavas. Se protestasses, significava que não o amavas.

Se não protestasses, significava que não te importavas com as sessões. No domínio psíquico, portanto, não ousava exprimir quaisquer sentimentos que tu não exprimisses. O medo não verbalizado era sempre o de que o abandonasses porque ele não tinha direitos.

Os hábitos, contudo, tornaram-se fortes ao longo dos anos: as razões largamente esquecidas, e, de facto, já não vitais, mas ativas.

O facto de ires à loja por ele sem ele pedir prova que o amas. Ele nunca te pediria para fazeres nada por ele, pois sentia que não tinha esse direito, nem ao teu amor. Precisava, portanto, de uma desculpa forte para te pedir algo. Uma desculpa era que ele próprio não o podia fazer.

Temia que não o amasses e acarinhaste por ele próprio, e demasiado envergonhado, rígido e orgulhoso para continuar a procurar garantias tuas, como fazia antes.

Os sintomas, além de outras questões, foram um clamor por ti por um amor que sente que não merece mas de que precisa, um amor que temia que esquecesses. Temia sempre que seguisses o teu caminho no teu trabalho e na tua vida, e o deixasses emocionalmente sozinho. Não conseguia suportar essa eventualidade.

Os sintomas também serviam para te punir por o levares a tais extremos, porque fisicamente obviamente dificultavam a expressão desse amor. Ele é possessivo e ciumento, e deu-te toda a sua lealdade. Temia que fugisses como o teu pai fugiu. Não se *"humilharia"* ao seu modo de pensar chorando por ti, batendo-te à porta. Transferiu todo o dilema para o plano físico.

A expressão *woo back to health* é excelente, bastante apropriada em grande medida em todas essas condições, e operando por baixo da maioria dos sintomas, independentemente da sua natureza.

Agora parte disto era bastante irrealista, baseado em velhas ideias dele, parte vinda da interação das vossas naturezas. As nossas sessões são extremamente legítimas, do que chamarias um ponto de vista psíquico —

estão a alcançar dimensões muito raramente alcançadas. Serviram também, claro, propósitos psicológicos.

O Ruburt esperava que elas vos aproximassem mais depois da tua doença. Em vez disso, temia que te afastassem mais, no sentido em que temia que as utilizasses para passares tempo longe dele em vez de com ele, e no sentido em que não se sentia capaz de exprimir os seus próprios sentimentos ambíguos — as ideias de desempenho entrando aqui.

Num nível então, as sessões foram uma tentativa de reter o teu amor e dar-lhe um direito a ele. Daí os seus sentimentos posteriores de que o amavas apenas pelas sessões transportarem uma certa carga. Agora esta é uma das sessões mais importantes que vos foram dadas sobre os vossos próprios assuntos. Sugiro uma pausa. Ele faria literalmente qualquer coisa para reter o teu amor — daí os seus sentimentos por vezes de que o enviaste nesta peregrinação psíquica. Esse sentimento, contudo, tendo as suas raízes na *"falta de direitos"* e na sua aliança contigo, também lhe fornece a unidade sobre a qual a sua vida se baseia: a poesia, o trabalho psíquico, e tu. Um trio, percebes.

Agora faz a tua pausa.

(21h38. O transe da Jane tinha sido profundo. "Ele fez uma coisa estranha," disse ela. "Deu-me um murro bem dado para eu não recuar; mas lembro-me de muito disto. Vou-me esconder…" O ritmo dela tinha sido rápido. Retomado às 21h50.)

Agora vamos avançar o que pudermos antes de vocês os dois se envolverem numa discussão.

("Não nos vamos envolver.")

O sentido de valor do Ruburt vinha do seu eu escritor. Aí sentia-se em terreno firme. Isso sustentou-o durante todos os seus primeiros anos, esta crença no eu escritor que justificava automaticamente a sua existência e mais *(sublinhado)* do que compensava quaisquer outras faltas, sentia. Tornava-o então superior, e escondia eficazmente o outro sentido de inutilidade.

O eu escritor sempre foi tanto altamente intuitivo como altamente questionador. O questionamento de valores, da vizinhança e da igreja, permitiu que as intuições funcionassem e lhes deu liberdade. O eu escritor, portanto, abriu também o caminho para os desenvolvimentos psíquicos. Estes foram uma extensão natural.

Embora isto fosse verdade, o eu escritor, pela primeira vez, começou a questionar-se a si próprio, às suas realizações e ao novo campo que tinha alcançado. Nunca antes se tinha questionado. Isto suscitou alguns conflitos, pois o eu escritor tinha sido a justificação do Ruburt para o teu amor. Ele tinha direito a ele porque era escritor, não porque era ele próprio.

Quando começou a duvidar do eu escritor nesta nova aliança com o psíquico, então a estrutura tornou-se instável. Parte disto foi um empreendimento psíquico e artístico criativo que teve de ser trabalhado, independentemente de abalar ou não os alicerces, percebes.

O eu escritor sabia que precisava de algo sobre o qual escrever, e de maior maturidade se fosse cumprir as suas capacidades, e aqui mais uma vez o desenvolvimento psíquico veio colmatar uma necessidade. O eu escritor foi levado a examinar a sua própria substância; dado que o Ruburt sentia que o teu amor dependia do resultado, isto originou certas dificuldades.

Pouco antes de as nossas sessões começarem, ele tinha medo de que tivesses perdido, em grande parte, o teu amor por ele, e começou freneticamente a iniciar métodos para o assegurar. As sessões eram, por um lado, um presente para ti, através do qual a tua saúde poderia ser restaurada. Ele sentiu fortemente o teu afastamento físico durante a tua doença anterior, sentiu em várias ocasiões atração física por outros homens, e ficou aterrorizado. O Walt não o queria fisicamente, mas ele não amava o Walt. Temia que te estivesses a afastar dele nesses termos. Ficou assustado de que o seu apetite sexual o atraísse para outros e o traísse, por isso fechou a porta o melhor que pôde.

Havia também a ideia de canalizar essa energia para as nossas sessões, isto claro a um nível profundamente inconsciente. Em vez disso, sentiu que tu te agarravas às sessões de tal forma que estas vinham antes dele pessoalmente — que exigias desempenho ali nas sessões, mas não na cama. De uma maneira estranha sentiu que as utilizavas contra ele, por outras palavras — isto na altura dos testes, nessa área.

Não sentiu que tivessem servido esse propósito particular, mas sentiu que as sessões eram demasiado legítimas para as abandonar então, e o trabalho psíquico demasiado fascinante para o renegar. Contudo, para ele, parecia que não vos tinham aproximado mais. Precisamente no momento em que os sintomas fortes começaram, o livro de ESP estava prestes a ser publicado. Tinhas recebido a capa, e o eu escritor estava a enfrentar os seus

próprios conflitos também: seria o trabalho psíquico o seu cumprimento natural, ou uma desastrosa deriva? Os dois não estavam a comunicar bem. Ele não sentia que estivesses suficientemente orgulhoso desse livro. Tinha medo de que isso não justificasse o teu amor. Os sintomas então começaram.

As primeiras pontadas fortes surgiram mais cedo quando o jovem psicólogo tocou em certos gatilhos, indicando que as sessões eram uma forma de lidar contigo, porque no meio de todos os outros motivos e condições, ele sabia que também eram um método de manter o teu amor.

Esse conhecimento inconsciente assustou-o. Temia que significasse que as sessões eram apenas *(sublinhado)* um método fraudulento de te manipular, e portanto não legítimas. Isto claro, não era o caso.

Qualquer dinheiro que ele ganhasse era sempre simplesmente uma forma de conquistar a tua aprovação, nos termos que achava que tu querias. Teve muitas boas ideias que sentiu que terias desaprovado mas que teriam funcionado muito bem, mas tinha medo de ir contra ti.

Agora, foste atraído por ele precisamente porque sentiste esse amor profundo dele, e precisaste dele para acrescentar à tua própria vitalidade e substância. Se alguma vez estiveste tentado, particularmente em tempos mais antigos, a isolar-te de forma pouco saudável, o Ruburt foi precisamente o teu seguro. Contavas com ele para te chamar de volta, para insistir. Contavas com esse remédio. Ele também foi o teu próprio seguro contra seres engolido pelos teus próprios pais, e ele salvou-te dessa possibilidade, que estava presente.

Sabias que ele não o permitiria, enquanto te davas tempo para crescer em compreensão. Caso contrário, poderias muito bem ter continuado a tua performance anterior, e ido viver com os teus pais, para socorrer o teu irmão mais novo numa situação que então teria ocorrido.

A situação aconteceu numa versão mais leve, uma réplica.

Quando o Ruburt sentiu que os seus outros esforços não asseguravam o que queria, ficou altamente frustrado e assustado. Alternadamente afastava-se de ti em magoada perplexidade, irritava-se contigo silenciosamente, e ainda sentia que o que queria não estava na tua natureza para dar, e por essa razão também não tinha direito de o pedir.

Sentia-se culpado então por te pedir que mudasses o teu modo de comportamento, e sentia que interpretarias isso como significando que ele

era exigente e queria todo de ti e pretendia não te deixar liberdade; o que, novamente, não era o caso.

Ninguém o tinha amado de todo, no entanto. Se adoecer lhe assegurava uma certa quantidade do teu afeto e atenção, suscitava um comportamento galante, então estava disposto a pagar o preço.

Ora, no início deste verão ele melhorou, e em grande medida, por várias razões. A sua rebeldia foi finalmente despertada, um sentido de valor pessoal veio à tona, um sentido de independência, o sentimento de "Bem, se quiseres ir embora, vai", tudo o que libertou alguma pressão. Além disso, durante as vossas férias passaste muito tempo e atenção com ele.

Fizeram amor frequentemente, e começaram uma área de comunicação aberta. Na noite da festa do Milligan ele esteve muito bem. Disseste-lhe algumas palavras, mencionando que a sua performance ainda precisava de muito mais progresso. Infelizmente ele interpretou isso como significando que não apreciavas os seus esforços, que não o amavas, e avisou-se de que era melhor não desistir ainda dos sintomas.

Vou sugerir uma pausa. Se a tua mão não estiver cansada continuaremos depois, esperamos com sugestões.

(22h29 – 22h45.)

Agora estás pronto para mais?

("Sim.")

Há várias áreas que podem promover grande melhoria.

A comunicação básica tem sido difícil. Isto significa que deves tentar melhor comunicar os teus pensamentos e sentimentos. Tu, então, dizes o que te vem naturalmente à mente, e encorajas o Ruburt a fazer quaisquer perguntas ou comentários. Sente-te à vontade para dizer o que pensas; novamente, discute a interpretação do Ruburt.

Vários desses encontros livremente iniciados mostrar-lhe-ão na prática a diferença entre o teu significado e a sua interpretação. Não deves vigiar-te, por outras palavras. Devem ambos reservar algum tempo todos os dias para discutirem livremente quaisquer questões pessoais envolvidas, para se expressarem pessoalmente um ao outro sobre quaisquer assuntos que queiram.

Por agora, recomendo um tempo certo e definido numa base regular. Não posso recomendar isto demasiado. Mais tarde já não precisarão do tempo, per se. A comunicação fluirá livremente, mas agora precisam dela.

As vossas atividades da tarde de hoje são apenas uma amostra das comunicações naturais que ambos deixaram cair. Como ambos perceberam, este é um método excelente. Por um lado, a atividade envolve corpo, mente e espírito numa busca alegre. A espontaneidade é encorajada. Fisicamente, hormonas e substâncias químicas são ativadas que de outro modo estariam letárgicas.

Não é necessariamente o teu papel compensar o amor que o Ruburt não teve em criança, mas carícias corporais e palavras ternas exatamente lhe fornecem os elementos de tranquilidade e segurança de que precisa, e que resultarão numa melhoria da saúde.

Poderás ver os seus humores a mudar rapidamente nestas circunstâncias. Isto deve ser encorajado. Fisicamente, os teus toques ativam partes do corpo que acumularam vários sentimentos. Tocar nas partes físicas ajuda a libertar os sentimentos.

Além disto, a tua própria vitalidade também será melhorada, e a situação com o pénis aliviada. O coito físico pode ou não acontecer conforme os vossos estados de espírito, mas as carícias físicas e os sentimentos de proximidade, de ser acarinhado e assegurado, são definitivamente importantes da parte do Ruburt.

A dificuldade com o período está ligada aqui, e é uma continuação, como expliquei anteriormente noutras sessões. Estes são os dois elementos mais importantes necessários agora, e o uso constante mas leve das sugestões.

Parte do material dado esta noite esteve enterrado. O Ruburt não queria enfrentá-lo. Faz com que ele leia a sessão várias vezes.

Podes reconquistá-lo para a saúde. Pode parecer que não precisas de o fazer — que ele deveria fazê-lo sozinho, mas porque a vossa relação está tão envolvida, este é de longe o procedimento que despertará o seu próprio desejo de saúde. Segues-me?

("Sim.")

Não estou a dizer, portanto, que o fardo está sobre ti, de o reconquistar. É bom senso. A comunicação aberta ajudará imensamente. Ajudará se não o deixares recuar dela quando for tentado pelo velho hábito.

Agora, se queres resultados, segue as sugestões. Podes terminar a sessão, fazer perguntas, ou, se preferires, listar quaisquer perguntas que tenhas entre esta sessão e a próxima, para te dar tempo de pensar.

("Vamos ter de digerir primeiro este material, então.")

Então despeço-me calorosamente.
("Obrigado, Seth. Boa noite.")
(23h06. Achei a sessão excelente.)

SESSÃO ELIMINADA
6 DE DEZEMBRO DE 1971

(Esta é a sessão regularmente agendada para 6 de dezembro de 1971. Está eliminada do registo.)

Agora, boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Vamos começar devagar.

Muito do que discutiram hoje foi discutido por mim há bastante tempo. *(É verdade.)* As sugestões que fiz nessa altura não foram seguidas. Outras não o foram, pelas razões de ambos, porque a situação servia, até certo ponto, os propósitos de ambos.

Porque agora temem que a situação se torne um modo de vida, estão finalmente ambos dispostos a tomar uma ação mais direta. Em certa medida ambos têm estado a evitar-se. Fizeram um pacto para não discutir problemas problemáticos, assustadores ou críticos, particularmente aqueles que não pareciam ter uma solução imediata.

Evitaram frequentemente encontros emocionais significativos *(sublinhado)* um com o outro como resultado. Nenhuma das vossas ideias foi temperada pelas ideias do outro, portanto, nem os vossos sentimentos sobre esses problemas de vida. O rico contacto emocional e os encontros que são possíveis entre vós ficaram entupidos por inibição e medos. Devido à sua natureza particular, estes acordos da vossa parte para evitar tais questões, e a consequente falta de encontros positivos, foram mais prejudiciais para o Ruburt.

Obviamente tu também sofres, no entanto. Trazer tais assuntos à superfície serve muitos mais propósitos do que é aparente, portanto. Significa que recusam deixar que velhos hábitos governem mais, e cada tal encontro é um exercício em aprender a expressar e comunicar os vossos sentimentos um ao outro.

Isto automaticamente quebra algumas projeções, limpa o ar, mas mais do que isso, a energia reprimida que estava a ser usada para evitar comunicação, comunicação aberta, é fisicamente e psiquicamente libertada.

O Ruburt estava certo então nas declarações que fez ontem à noite, relacionadas com o equilíbrio entre rotina e espontaneidade, pois a sua natureza precisa de ambas. A tua também, por sinal, embora isto não seja tão evidente. Não estavas a viver claramente no mundo sensual, físico, no sentido de que grandes quantidades de energia estavam a ser usadas para reprimir a comunicação física.

Foram em boa medida no caminho de quebrar alguns desses padrões ontem à noite e hoje, mas os assuntos das vossas vidas devem ser claramente discutidos e não escondidos. Os problemas estavam a ser retirados do domínio físico, onde de facto os podiam resolver, para um domínio mental, onde tentavam escondê-los.

Estou a falar agora de ambos. Não comunicavam a vossa preocupação um ao outro, portanto não comunicavam as vossas esperanças. Tu, agora, durante algum tempo, adquiriste o hábito de não sorrir, o que levou o Ruburt a reforçar ainda mais as suas próprias ideias negativas sobre o que estarias a pensar. Mas todos os sintomas agora representam aspetos das vossas vidas que não enfrentaram de uma forma normal, aberta. Não é tanto que não os tenham resolvido, mas que deixaram a comunicação sobre eles desaparecer gradualmente.

O Ruburt pode ser muito mais útil do que imaginas, a ajudar com essas soluções. As vossas vidas, de muitas formas, não vos satisfaziam, mas em vez de aceitar este facto claramente e procurar que mudanças ou soluções poderia haver, ambos tentaram manter tudo precisamente *(sublinhado)* como estava, não fazer mudanças, e viver com a insatisfação que se tornou um problema interior constante.

Naturalmente refletiu todas as vossas próprias atitudes, as formas semelhantes e várias que ambos têm de enfrentar a realidade. Assim, quando o discutem, o problema torna-se um excelente ponto focal, mostrando-vos como interagem, como interpretam e interpretam mal um ao outro, e traz à tona de forma bastante clara quaisquer conflitos básicos que tenham.

Por outras palavras, tais discussões são excelentes métodos para vos mostrar como se inter-relacionam. Proporcionam sessões terapêuticas miniaturas mas perfeitas, além de terem a vantagem de trazer os problemas

iniciais para a frente, onde os podem enfrentar juntos. Antes alimentavam-nos separadamente, e sentiam, ambos, por vezes sobrecarregados, e incompreendidos pelo outro.

Uma tal discussão também serve para forçar o Ruburt a dizer o que pensa, clarifica os seus próprios sentimentos, pois ele não está habituado a vocalizá-los. Fazer isto sozinho pode ajudá-lo a compreendê-los mais claramente.

Agressão ou medo podem surgir. Se surgirem, enfrentem esses sentimentos honestamente, pois têm estado reprimidos dentro de vós. Tudo isto serve para limpar o ar, abrindo os canais de comunicação, para que não tenham de estar sempre a perguntar-se o que o outro anda a fazer agora.

Quebrar horários é extremamente benéfico para ti também e teria tornado o teu trabalho exterior menos penoso no passado. Serve para te dar uma sensação de liberdade, e abre caminho para uma libertação emocional não estruturada. Isto, com a informação dada na última sessão, se seguido, pode ajudar-te imensamente, e limpar os sintomas do Ruburt; mas não se o conselho não for seguido.

Podes fazer a tua pausa.

(21h37 – 21h55.)

Agora. Para ambos, inconscientemente, um encontro emocional significa um encontro com emoções desagradáveis. Ambos fizeram um trabalho de esconder as vossas emoções um do outro, ainda mais do que os vossos pensamentos.

Foram dadas razões no passado, mas podem quebrar o hábito agora ao expressarem as vossas emoções um ao outro, e de facto devem. Uma das desilusões profundas que nenhum de vós enfrentou é a diferença entre o que a vossa relação pessoal é e o que poderia e deveria ser.

A vossa relação é boa, comparada com a maioria é excelente, mas sabem os vossos potenciais interiores, e os potenciais dessa relação, e quão longe, até certo ponto, falharam com ela. Obviamente não falharam totalmente de forma alguma, e sempre mantiveram uma base subterrânea de lealdade e amor; mas ambos estão profundamente desapontados com essa relação comparada com o que sabem que pode ser.

O aspeto sexual é apenas um sintoma disto. Ambos tinham medo, em diferentes graus, de contacto emocional de natureza forte. Nos primeiros dias ou anos da vossa relação esses padrões estavam em grande parte

submersos. A tua tendência para evitar tais encontros era muito mais evidente então do que a do Ruburt.

Os vossos hábitos tornaram-se ambos extremamente descuidados nesse aspeto, e foi fácil para ambos justificar a falta de uma interação emocional cada vez mais gratificante dizendo que isso ia para o vosso trabalho separado, e para o nosso trabalho.

À medida que as repressões se acumulavam, os encontros emocionais pareciam então ser desagradáveis, pois só quando um de vós ficava realmente desconfortável e desesperado é que se abriam emocionalmente um ao outro. É um testemunho da força do vosso amor e do vosso compromisso mútuo o facto de não terem enfrentado problemas muito maiores.

Agora o Ruburt levou isto para o corpo, e as emoções bloqueadas, não de um passado distante mas de um hábito de vida atual, mostram agora essas emoções bloqueadas. Mais uma vez, ele sofre mais com a falta de uma interação emocional rica do que tu; ele é menos capaz de aguentar isso.

Sempre que começam a interagir, muitas vezes as emoções negativas surgem primeiro. Cada um de vós fica assustado, e fecha a tampa sobre todo o assunto. O Ruburt mostra alguma melhoria, e depois recua até tentarem de novo.

A vossa relação e as vossas vidas em geral, percebes, seguem certos padrões definidos estabelecidos por vós. O vosso trabalho e a vossa relação estão entrelaçados. Não se deram a si próprios a margem de manobra, ou as desculpas também, que as pessoas têm com famílias ou com um grande número de interesses. Se não encontram satisfação emocional um com o outro, então não a encontram, por outras palavras. Todo o problema envolve, no entanto, também o vosso trabalho, e resolver um problema resolve o outro. Encontrar libertação num dá-vos libertação no outro, e por isso ambos escolheram uma situação de vida e um enquadramento em que precisamente esses problemas que tentaram ignorar serviriam de desafios e impulsos.

Não se deram um ao outro, agora, as interações emocionais cada vez mais gratificantes e crescentes de que precisam como indivíduos e como criadores.

Podem quebrar o padrão então a qualquer momento. Isto deve ajudar-vos a fazê-lo, através de ação presente, atual. Muitas vezes estão tão

envolvidos com sentimentos que tiveram no passado que não sabem o que estão a sentir no presente. Há fontes emocionais ricas e criativas dentro de ambos. Cada um de vós sabe isto e sente-o.

Fariam muito melhor ao tentar trazer estas para fora às claras da vossa parte e ao encorajá-las da parte do vosso companheiro; as raivas ou agressões ou mal-entendidos, quando os libertam e discutem e os sentem. Tentam ser, ambos, demasiado mentais e intelectuais acerca das vossas emoções, tentando pensá-las para longe se possível em vez de as admitirem livremente.

Agora, essa desilusão com a vossa relação é ainda mais pertinente do que os vossos sentimentos individuais e conjuntos sobre a Arte, e a vossa vida nesse sentido. Esse aspeto da vossa vida seria simplesmente outro desafio para ambos enfrentarem juntos se admitissem esta desilusão mais profunda e fizessem algo a respeito.

O Ruburt é, mais uma vez, muito mais capaz de te ajudar nesse sentido do que qualquer um de vós imagina. A desilusão básica um com o outro colore a vossa perspetiva quando consideram o aspeto da Arte.

Agora estou a dizer-te isto: o Ruburt está emocionalmente privado, e é isso que o corpo dele faz quando sabe disso. Ele conseguiu seguir em frente criativamente apesar disto, embora com grande dificuldade.

Os teus sintomas situam-se noutra área, e tenho a certeza que sabes onde. Eles manifestam-se no teu trabalho criativo, pois de outro modo terias sido muito mais livre. O teu trabalho criativo mostra, portanto, os aspetos emocionais privativos. Não tens conseguido deixar-te ir completamente neles, tal como o Ruburt não conseguiu libertar-se totalmente com o seu corpo.

Agora, este é o problema básico. As razões básicas tanto para os sintomas do Ruburt como para a contenção no teu próprio trabalho, e a resposta a ambos reside em aprenderem a libertarem-se para si próprios, a deixarem as vossas naturezas emocionais relacionarem-se uma com a outra. Têm de ultrapassar, portanto, o obstáculo de terem medo das vossas emoções, ambos.

A demonstração de qualquer emoção entre vós deve ser considerada um avanço. Encontrarão em breve alegria e espontaneidade, portanto, de forma bastante automática e livre.

Agora podes fazer a tua pausa. E disse-te porque não tiveram sucesso no passado, nenhum de vós, e porque agora podem.

(22h25. O ritmo da Jane foi novamente rápido, como tinha sido toda a noite. Ela disse que o Seth estava agora realmente presente de forma muito forte, muito imediato, etc. Retomado às 22h36.)

Agora. Na vossa relação inibiram primeiro a expressão de emoções alegres e amorosas. Não tinham tanto medo das emoções negativas, brevemente, porque na tua família o teu pai encontrava segurança nas emoções negativas. Pela negação da esperança e pela inibição das emoções alegres ele tentava proteger-se contra a desilusão ou a derrota.

Se não esperava muito não havia nada que pudesse perder. Segues-me?

("Sim.")

O mesmo sentimento muitas vezes perpassa a tua própria atitude quando pensas nos sintomas do Ruburt. Pensas que estás a ser realista. Estás, em vez disso, a ceder a velhos padrões de emoção, e podes quebrar este hábito. Tens então mais medo das emoções alegres e amorosas do que da libertação emocional negativa — que significava, até ao grau mencionado, segurança. Parte disto tinha a ver com a desilusão do teu pai nos negócios, e a sua *(sublinhado)* reação a isso.

Parte tinha a ver com a tua desconfiança de tal emoção quando era demonstrada pela tua mãe. Sentias que podia ser sufocante, pois percebias as razões por trás do amor sufocante dela pelos filhos. Quando começas a sentir que podes estar a chegar a algum lado, então ficas instantaneamente desconfiado, inibes o sentimento em nome do realismo.

Agora o Ruburt inibiu as emoções negativas, ditas assim, antes de mais por causa do seu próprio passado — o medo das discussões, de magoar alguém, como explicado claramente noutras sessões. O resultado final, no entanto, da parte de ambos, foi a inibição da expressão emocional na vossa relação, precisamente nas áreas mais importantes onde era mais necessária.

Gradualmente ele inibiu o amor e a alegria, e tu os negativos, até as vossas vidas carecerem desses altos e baixos naturais de sentimentos e de tom. Colocaram-se contra os vossos sentimentos, permitindo-lhes libertação em certas áreas apenas sob certas condições, e em grande parte impessoais em oposição a íntimas.

Relacionavam-se em termos do vosso trabalho, ou do nosso trabalho, ou como casal com outros. Agora o ressentimento um com o outro cresceu. Muitos ficariam mais do que satisfeitos com a vossa relação, mas vocês

estabeleceram metas elevadas, tanto no vosso trabalho como na vossa relação de vida um com o outro, e sofrem quando não são fiéis a isso.

Não se olham um ao outro de forma fresca. Não conseguem examinar os vossos sentimentos, embora pensem que o fazem, porque não os enfrentam honestamente nem os expressam. Quanto à relação, enfrentam-se um ao outro à distância. Do potencial da relação são possíveis interações que provocarão grandes mudanças nas vossas vidas, no vosso trabalho individual, e no nosso trabalho.

Têm de esquecer as ideias que têm um sobre o outro, e olhar para os seres emocionais vivos sobre os quais construíram e projetaram.

A saúde do Ruburt, o teu trabalho, o aspeto da Arte e todos os outros alinhar-se-ão.

Agora esta sessão não foi praticamente possível até estarem ambos prontos para a ouvir, pois estes factos foram criados da parte de ambos. Não há outra resposta. Todo o assunto *(sublinhado)* deve ser considerado como uma empreitada e desafio emocional criativo.

São ambos realmente afortunados, pois têm uma base firme a partir da qual trabalhar. Não é que não tenham uma relação "ideal" *(entre aspas)*; mas tinham perdido esse sentimento dos potenciais dentro de vós. A vossa relação caiu tão abaixo desses padrões, e estão tão estreitamente ligados, que isto se manifesta em todas as áreas.

As nossas sessões, os vossos trabalhos criativos, o bem que fizeram e estão a fazer, a saúde que mantiveram — sem defeitos orgânicos graves — tudo isto é testemunho do que conseguiram.

Agora, a menos que tenham perguntas, terminarei a sessão — e não há outras razões.

("Bem," disse eu, "acho que pela primeira vez não sinto que ainda haja algo sobre a situação que não saibamos...")

Nenhum de vós teria estado disposto a fazer o trabalho necessário mais cedo.

("Está bem. Muito obrigado, Seth, e boa noite.")

E foi ainda assim uma empreitada criativa.

("Percebo.")

(Pausa às 23h.) Uma nota de rodapé para teres a certeza que percebes. Esconderam o vosso calor um do outro, e negaram um ao outro a interação emocional rica e vivificante de que precisam como indivíduos e como

criadores. Obviamente não o fizeram completamente, ou o caso seria muito pior. Já não faziam rir ou chorar um ao outro. Segues-me?

("Ah, sim." [Pausa.] "Boa noite, Seth." 23h01.)